目　　录

第一章：绪论……………………………………………（ 1 ）
第一节　硬气功点穴术概述…………………………（ 1 ）
第二节　硬气功点穴术释义…………………………（ 3 ）
第三节　点穴术的产生和发展………………………（ 4 ）
第四节　点穴的练习步骤……………………………（ 7 ）
第五节　硬气功点穴术的作用………………………（ 11 ）
第六节　练习硬气功点穴术的要求与注意事项……（ 12 ）
第二章：硬气功点穴的基础理论……………………（ 15 ）
第一节　阴阳五行学说………………………………（ 15 ）
第二节　脏象学说……………………………………（ 25 ）
第三节　经络学说……………………………………（ 34 ）
第四节　人体主要穴位………………………………（ 41 ）
一、致命穴……………………………………………（ 42 ）
二、致残穴……………………………………………（ 51 ）
三、应时要穴…………………………………………（ 56 ）
第三章：硬气功点穴原理……………………………（ 60 ）
第一节　硬气功功力的形成…………………………（ 60 ）
第二节　硬气功功力对点穴的作用…………………（ 60 ）
第三节　点穴与经络的关系…………………………（ 61 ）

第四节　点穴与气血的关系……………………………………(62)
第五节　点穴对脏腑的影响……………………………………(63)
第四章：速成点穴硬气功……………………………………(64)
第一节　呼吸方法……………………………………(64)
第二节　软练方法……………………………………(65)
一、“大”字桩功……………………………………(65)
二、混元益气壮劲功……………………………………(66)
第三节　硬练方法……………………………………(70)
一、掌的操练……………………………………(70)
二、拳的操练……………………………………(72)
三、爪的操练……………………………………(73)
四、指的操练……………………………………(74)
五、肘的操练……………………………………(75)
六、膝的操练……………………………………(75)
七、脚的操练……………………………………(76)
第五章：硬气功点穴的基本方法……………………………………(78)
第一节　点穴预备势……………………………………(78)
第二节　点穴的基本步型、步法……………………………………(79)
第三节　点穴的基本手型……………………………………(84)
第四节　点穴的指法……………………………………(85)
第五节　点穴的掌法……………………………………(91)
第六节　点穴的爪法……………………………………(94)
第七节　点穴的拳法……………………………………(96)
第八节　点穴的肘法……………………………………(100)
第九节　点穴的膝法……………………………………(101)
第十节　点穴的脚法……………………………………(102)

第六章：气功点穴拳法……………………………………（105）
第一节　动作名称……………………………………（105）
第二节　套路解说(图解)……………………………（107）
第三节　动作用法(图解)……………………………（119）
第七章：硬气功点穴的实战技法………………………（132）
第一节　致命穴点打法………………………………（132）
一、百会穴的点打（6法）…………………………（132）
二、神庭穴的点打（6法）…………………………（135）
三、太阳穴的点打（8法）…………………………（137）
四、耳门穴的点打（6法）…………………………（141）
五、睛明穴的点打（6法）…………………………（143）
六、人中穴的点打（6法）…………………………（146）
七、廉泉穴的点打（6法）…………………………（148）
八、人迎穴的点按（4法）…………………………（151）
九、天窖穴的点打（4法）…………………………（152）
十、哑门穴的点打（4法）…………………………（154）
十一、风池穴的点打（4法）………………………（156）
十二、天突穴的点打（4法）………………………（158）
十三、膻中穴的点打（6法）………………………（159）
十四、鸠尾穴的点打（6法）………………………（162）
十五、巨厥穴的点打（6法）………………………（165）
十六、神厥穴的点打（6法）………………………（167）
十七、气海穴的点打（5法）………………………（169）
十八、关元穴的点打（4法）………………………（171）
十九、中极穴的点打（2法）………………………（173）
二十、曲骨穴的点打（2法）………………………（174）

二一、膺窗穴的点打（4法）……………………（175）
二二、乳中穴的点打（2法）……………………（177）
二三、乳根穴的点打（2法）……………………（178）
二四、期门穴的点打（4法）……………………（178）
二五、章门穴的点打（4法）……………………（180）
二六、商曲穴的点打（2法）……………………（182）
二七、肺俞穴的点打（2法）……………………（183）
二八、心俞穴的点打（2法）……………………（184）
二九、肾俞穴的点打（2法）……………………（185）
三十、厥阴俞的点打（1法）……………………（186）
三一、命门穴的点打（1法）……………………（186）
三二、气海俞穴的点打（1法）…………………（187）
三三、志室穴的点打（1法）……………………（187）
三四、尾闾穴的点打（2法）……………………（188）
三五、肩井穴的点打（2法）……………………（189）
三六、太渊穴的点打（4法）……………………（190）
第二节　致残穴点打法……………………………（191）
一、神门穴的点打（2法）………………………（191）
二、外关穴的点打（2法）………………………（192）
三、手三里穴的点打（2法）……………………（193）
四、支正穴的点打（2法）………………………（194）
五、天井穴的点打（4法）………………………（194）
六、大陵穴的点打（2法）………………………（196）
七、风市穴的点打（2法）………………………（196）
八、环跳穴的点打（2法）………………………（197）
九、膝眼穴的点打（6法）………………………（198）

十、三阴交穴的点踢（2法）……………………（201）
十一、足三里穴的点踢（2法）……………………（202）
十二、委中穴的点打（5法）……………………（203）
十三、承山穴的点踢（2法）……………………（205）
十四、太溪穴的点踢（1法）……………………（206）
十五、昆仑穴的点击（1法）……………………（207）
十六、血海穴的点踢（1法）……………………（207）
十七、鹤顶穴的点踢（1法）……………………（208）
十八、腰俞穴的点打（1法）……………………（208）
第三节　十二时辰点穴法……………………（209）
一、子时点穴法（4穴）……………………（209）
二、丑时点穴法（4穴）……………………（211）
三、寅时点穴法（5穴）……………………（213）
四、卯时点穴法（5穴）……………………（215）
五、辰时点穴法（5穴）……………………（217）
六、巳时点穴法（5穴）……………………（220）
七、午时点穴法（4穴）……………………（222）
八、未时点穴法（5穴）……………………（224）
九、申时点穴法（4穴）……………………（226）
十、酉时点穴法（4穴）……………………（228）
十一、戌时点穴法（5穴）……………………（230）
十二、亥时点穴法（4穴）……………………（232）
第八章　解穴与救治……………………（235）
第一节　解穴救治原理……………………（235）
第二节　解穴的基本手法……………………（236）
第三节　点穴救治十三味药主方……………………（239）

第四节 伤穴的解治方法……………………………………（239）
（均含：手法解穴、药物救治）
一、致命穴受伤的解治法（36穴解治）…………（239）
二、致残穴受伤的解治法（18穴解治）…………（247）
三、应时要穴被点伤的解治法（54穴解治）……（251）
附录 古传点穴歌诀……………………………………（255）
一、取穴歌诀
二、血头行走穴道歌（一）
三、血头行走穴道歌（二）
四、十二时辰人神所在歌
五、十二时辰气血流注歌
六、定十二时辰点穴法歌
七、点穴指要歌
八、点穴练功歌
九、解治伤穴用药歌（一）
十、解治伤穴用药歌（二）

第一章　绪　论

第一节　硬气功点穴术概述

硬气功点穴术是在受西汉"绝肮"技的启发，由明代内家拳家的研创，经清朝、民国两个时期的丰富，逐步发展起来的点穴法的基础上，与今日硬气功中的呼吸、意念等法密切结合而成的一种系统、完善，而又高深的搏击技术。

内容丰富的硬气功点穴术，从点穴的作用和目的来看，可分为两大类：一是施展点穴手法给人解穴或治疾的一种医疗点穴，二是施展点穴手法使被点者立即失去自卫能力或短时间里不能活动的一种搏击点穴。

医疗点穴与搏击点穴只是方法不同，子午流注与穴位是一致的。医疗点穴采用助理手法，以轻柔患者能忍为度、推血助行，以利复原，搏击点穴则以强劲刺激为主，给对方某穴以强大的冲击力，致使被点者血液不能正常运行，产生痛苦，丧失活动能力。

搏击点穴中的一种按时点穴法，是遵循子午流注学说而创立的。人体有十二经脉，日有十二时辰为之照应，点穴法因而借用了这一学说，按时取穴，其大致原理是：人体的一切活动与经络、脏腑有关，穴位分布在经络上，如同交通要站，按时而阻止其气血，就可产生闭血的效果。人体五寸一

大穴，五分一小穴，点在大穴上则可立即奏效，点在小穴上也可克期取效。

硬气功点穴术的打法很多，大致可分为：拿穴、点穴、打穴和按摩（用手解穴）。拿穴之法包括抓、捏、掐、按、捏、抠等；点穴之法有一指插、戳点、二指插戳点、排指插戳点、单凤眼拳点、双凤眼拳点，凤点拳点，扣爪拳点等；打穴法有掌拍扇推斩砍，拳冲贯砸劈、肘顶、膝撞、脚踢等；按摩之法包括推、按、揉、擦、摩、点、拍等。这些方法均以穴位为目标，以功力为根本。但所打穴位不必分得过细，全在功力。功深则死，功浅则生（指：搏击）；或功深可解，功浅无效（指：解穴）。只在一念之间，搏击时不按时点，只要功深也可有效。因而点穴者，必须认真地刻苦地练习硬气功功夫。只要常年坚持不懈，持之以恒，循序渐进，定可成功。

为了使大家更好地学习《硬气功点穴术》，下面先将该书的内容作一个整体概说。

《硬气功点穴术》一书的内容，分为绪论、硬气功点穴的基础理论、硬气功点穴原理、速成点穴硬气功、硬气功点穴的基本方法、气功点穴拳法、硬气功点穴的实战技法、解穴与救治八章和附录。

第一章，对硬气功点穴术的概念、产生和发展、作用、练习步骤及要求等均做了精辟的论述。

硬气功点穴的基础理论一章，介绍了阴阳五行、脏象、经络和穴位的学说，并指明了它与点穴之间的关系、对点穴的作用和指导意义。

硬气功点穴原理一章，对功力的形成，功力对点穴的作

用，点穴与经络、气血的关系，对脏腑的影响等均做了进一步地探讨和阐述。

速成点穴硬气功一章，从软练（即：内功）和硬练（即：外功）两个方面介绍了功夫速成的方法。其"大字桩"和"混元益气壮劲功"均属首次披露的传统的秘传功法；而外功均属精选出的几种简便易行，收效较快的基本功法。照之操练可事半功倍。

硬气功点穴的基本方法一章，对点穴时常用的预备势，步型步法，手型，指法、掌法、爪法、拳法、肘法、膝法、腿法及要点、与呼吸、意念的配合做了详尽的介绍和图解。

气功点穴拳法一章，对套路拳谱、动作方法、要领及各招各势在实战时点穴的用法，与呼吸、意念的结合等内容做了详细的文字说明和图解。

硬气功点穴的实战技法一章，介绍了36致命穴，18致残穴，54应时要穴，共计108要害穴的点打231法，并与硬气功的呼吸、意念结合做了文字说明和图解，照习纯熟，方可得心应手，大见成效。

解穴与救治一章，针对36致命穴，18致残穴，54应时要穴受伤时的解穴手法，药物救治等内容做了全面介绍。

附录部分，辑录了古传的十首点穴歌。读之可得启发和教益。

第二节　硬气功点穴术释义

硬气功点穴术是将中医、气功、武术、搏击相熔于一体。所谓硬气功，就是通过长期吸气、吞气、闭气、呼气或

崩气、喷气，并配以身体外部的排打或击物等一系列动作的锻炼后，使体内劲力在意念的指挥下，强有力地集中，并可使这股强大的动力从人体的某一部位向外爆发出来而产生极大的冲击力或抗打力的功夫。所谓点穴术，点就是以气发劲，在所点部位点着人肌肤后立刻离开；穴指人体经络上分布着许多沟通脏腑、经络之气通达于体表部位的敏感点，也称"穴位"、"穴道"等；术乃方法、手段和策略。硬气功点穴术即将硬气功功力（即：人体力量和"内气"）用某一部位（指、掌、拳、肘、膝、脚等）快速猛烈地施加到被点者之穴位上，使刺激感进入其经络后呈双向性的线状或带状传导，影响（阻止或扰乱）其经络中气血运行传注的动力——"经气"，由此而造成一系列的严重后果：经气（沿着经络的气）不通或阻滞——气血运行受阻或逆乱（根据中医学，气行血也行，气滞血亦滞原理）——人体真气（又称：元气、精气等）不足——脏腑之气虚弱(根据中医学脏腑理论)——脏腑功能失调减退——人身动作机能失调（产生疼痛、酸软、麻木，昏晕及死亡等一系列症状）——丧失反击能力，从而达到取胜和自卫目的的一种精深搏击术。硬气功点穴术具有以硬气功功力隔气血之通路，使之不接续，涌塞气血流通的功能。因此，硬气功点穴术亦称为硬气功点气术或硬气功截气术。

第三节　点穴术的产生和发展

点穴术是在搏击实践中创造和发展而后分化出来的一项精深技术。

此术首见于汉代。《史记·卷八十八张耳陈余列传第二十七》载：赵相贯高怒高祖之慢轻其王张敖，欲杀之。乃事泄捕之狱中。后刘邦欲赦之，其则"乃仰绝肮，遂死。"至于绝肮字义，《博雅》曾注"绝，断也。"《集辞》韦昭曰："肮，咽也"，《索隐》苏林云："肮，颈大脉也"，而《素问·阴阳大论》王冰又注："人迎，谓喉结两旁身寸之一寸五分，动脉就手也。"《灵枢·寒伤病》："颈侧之动脉，人迎"。人迎是阳似也，在婴筋之前"。依据以上解释，"绝肮，遂死"当为绝头断颈或以指点压人迎穴，致人死命的意思。这即是拿(点)穴术的的重大发现，也是汉代对中国武术发展做出的不可磨灭的贡献之一。

至西汉压脉指点人迎一穴始，千载而下，至明代，由于王宗的内家拳法的广传，各家在中国传统医学、针灸学、经络学臻于完备的基础上，结合传统的气功，悉心尽力技击研究，熔医学、气功、武术为一炉，将西汉以手指压按人迎穴的绝肮术引向深入，推而广之。

《王征南墓志铭》称"征南搏人，皆以其穴，一切如铜人法。"《宁波府志·张松溪传》载"其搏人必以其穴，有晕穴，有哑穴，有死穴，相其穴而轻重击之"。余姚黄百家在其撰编的《内家拳法》一文中，难能可贵地记录了用于技击膀胱、蛤蟆、环跳、曲池、锁喉、解颐、合谷、内关、三里九经验穴位。由上可以看出点穴经内家拳的纳入和精研，使穴位由颈部人迎穴扩展到全身九穴。在打法上由拿而进化为拿打兼施。在致伤程度上又有使麻、使昏、使哑、使死之分。从此跳出了拿穴以力取胜的羁绊，增强了点穴搏击的实战威力。

清朝，《少林拳术秘诀》载："张氏穴道之术，先本得之

于道家冯一元，实只有三十六手。其中有软麻穴九，昏眩穴九，轻穴与重穴各九，合之为三十六点按手，惟此中手法有两指点、一指点、斫点、拍点、掌仰点、膝盖点、手拐点等法，各有其用，又有血度流行时刻表及点按术之极要者。"资料表明，清时被点穴位又累有积加，由九穴发展为三十六穴，并布及全身要害部位，而且也有软麻、昏眩、轻重之分。同时在中医人体生命周期研究和"天人相应"思想的影响下，首次提出了按时打穴的方法，在点穴方法上指掌膝肘并用，这较一般点穴就高明了许多。其高明处在于搏击时，以手法按一定时刻直接作用于相应经络上的特定穴位，则能准确地阻断人体生命物质的供应，进而损伤脏腑，从而大大地提高了攻击穴位的效果。这可谓点穴术的又一大发展。

点穴搏击家们不仅在点穴和人体生命周期等方面耗费了大量的心血，而且对按摩、用药也有借鉴。凡精于点穴者，又必精于解穴。清代《救伤秘旨·跌打妙方》里的三十六穴解方足以说明此点。

民国时期，孙禄堂在《八卦拳学》中说："八卦游身连环掌，内藏天然暂身术与点穴之法"。陈品三《太极讲义》中有"练气行动之余，兼习点穴"。金一明《六通短打图说》中载有"他如用一二指点或三指齐出以啄人者，点法中多有之……。然亦有用第二指，以一指点人，称金刚指，谓为少林点法。"金倜生《擒拿法真传秘诀》中列有"拿穴述要"（二十四节）和拿穴法等章节。金警钟在《少林七十二艺练法》中说："人身各穴，有大、小、生、死之分，大穴一百零八，其中麻穴七十二、死穴三十六。小穴二百七十一，主晕者七十二。此外，奇穴或主哑，或主萎顿，虽不足以制人死命，亦可以使

敌暂失抵抗能力。"该书在第二、四编中分别对点穴歌、经脉、穴位、点穴与气血时辰、三层功夫九步练法，点穴救治和拿穴等内容做了介绍。上列资料表明，点穴一术，在民国时期已受到各拳派的重视，被各家所借鉴和利用。并实践应用中使之得到全面的，健康地发展。

解放后，在党的"古为今用"、"推陈出新"的方针指引下，群众性的武术活动得到蓬勃开展，技术上不断进步成熟，理论上日臻深入完善，武术工作者受到党的照顾和重视，武林新生力量不断壮大。可以预言点穴术随着我国国民经济和体育事业的发展，将在技击、医疗、体育等方面出现更加喜人的前景。

第四节　点穴的练习步骤

练习点穴可分成三个阶段，有人称之为三步功夫，即识经认穴阶段、练功筑基阶段和操习实作阶段。每个阶段的技术程度不同，练习标志及内容也有所区别。

第一阶段

识经认穴阶段，要按以下方法依次练习。

一、认识穴位

点穴之法主要在于熟知全身各穴，经络起止穴位及循注途径。要求习者做到准确无差，合眼可指准其穴，呼出其名，说出属于何经何络，位于人体何处，对全身诸穴了如指掌。现将认识穴位的方法介绍如下：

认识穴位，首先购一套《经络穴位全图》，在图上先认十

二条正经，再认奇经八脉，然后熟悉穴位名称及分布所在。再购一穴位铜人或橡胶穴位人，按经络熟记各穴，按起止，流注次序，牢记穴名。一经一络逐一习之。当在穴位铜人上记熟后。再用笔在己身或他人体上按经络起止流注次序，将穴位标出。然后再隔衣呼穴指之（谓之：领穴）直至无误，方为认穴。

二、寻经取穴

习点穴之法，一讲精悉经络、穴道和气血循行之理；二讲深知气血流注与五行、天时的关系。掌握点打要诀，方可应手。施点穴之法，应在经络或穴位上，而非空穴（经络及穴位以外的部位）。若点空穴，指功虽深，而不能阻截气血的循行和影响脏腑，就很难有好的点穴效果。因气血所至，有一定之时刻，气血之经行有一定之路线，十二时辰合于十二经，而十二经所属之穴，亦应十二时辰。所以，点穴者除知穴道所在之处以外，还必须知人身气血流行的途径。掌握何时辰气血当流注何穴，何时辰气血路经何处，不许有半点差错，然后再从时辰变化而引至应点之穴。点穴之要，在于点打气血之头，使其气血不得前行而拥塞。所谓寻经取穴，即寻求到气血流注之途径。因而，对十二经所应之时辰，必须精深掌握，熟读点穴歌诀，十二时辰所主穴道歌，十二时辰气血流注歌诀，探究气血循环营运之理，并应用中审时行之。

三、考经问穴

当能够识经认穴，而又能寻经取穴后，还需进行考经问穴。也可笔试或实际操作，以求精益求精。口试对答如流，笔试无错，实操无差，即为合格。其考问经穴又有以下三法：

（一）考问穴位，用手指出穴位铜人诸穴，让学者一一答

之。可先问致命穴，再问致残穴，后问应时要穴。也可先考问经穴，次考问经外奇穴或任意提问等。

（二）考问经络：可提出伤人者点何经络?此经络引连何脏？被点中有何症象？救治者用何手法？何药？效果如何等问题，让学者回答。照上法逐经、逐穴、逐日考问。直至对答如流。

（三）考问人体之气血，诸穴与脏腑之关系。习点穴之法，必须考问人体的气血循行，肢体百穴与五脏六腑的密切关系，对气血某时循行流住何穴，其穴与某脏某腑的生理关系，都必须能讲得出说的准，这样方能出手点中要穴，才能百发百中，中则见效。

以上三法考问可延续为半年，过半年再进行复试，反复二三次即掌握纯熟。

第二阶段

练功筑基阶段，要注意以下几个方面的练习。

一、练好硬气功功夫

点穴之法若只熟知全身各穴、经络起止及流注途径，而没有硬气功功夫，既使点中对方之要穴，也不能闭住其气血的流行。难以达到点穴之目的。因此，习点穴之法，须练好硬气功功夫，以提高点打功力。

练习硬气功，首先是培元，也就是在掌握好放松入静的基础上通过静坐、站桩等手段，来培植元气，以内状身体，为练习硬气功打下物质基础。其次是正确掌握姿势、呼吸、意念的方法和练习要领。然后按硬气功功法的要求进行内功练习。练习内功时先打通任脉，再通小周天，后通大周天。

通过长期修练，达到身（姿势）息（呼吸）意（意念）合，使内功功力逐渐加强。

当内功练到一定的火候时，开始进行外功（排打、击物）练习。外功的练习要由轻到重，由慢到快，由部位及全身，如此不间断地苦练。同时应注意养练结合，内外兼修，循序渐进，直至功成，方可出手。

二、练好气功点穴法

气功点穴拳法的练习，除掌握硬气功基础知识（如：呼吸法、意念法等）外，还要掌握动作的规格、要求以及动作路线、角度变化等。还应注意动作、呼吸、意念的配合和神态的体现以及节奏感。经过长期练习，纯熟之后，要理解它在点穴中的运用。

三、掌握好点穴的基本法

点穴基本技法的练习，首先要掌握动作方法，动作运动路线及呼吸和意念的方法。理解每一手法的用途。通过练习逐步达到动作合呼法理，能使力量的刚柔和力点准确。最后达到意气力合，出手中穴，中则有效的境地。

第三阶段

操习实作阶段

在具备识经认穴和练功筑基的基础之后，即可进行操习实作。操习时，须两人照图虚打，不可着实发劲。先以意到、手点到为止。以熟练招法和全身穴位在变化中的状况，体会要领。

实作时，将所练硬气功力应用于点打之中，将所习闪展

腾挪之身法应用于换位变招之中，远截近拿，插点、横斩、手肘膝足并用，皆任其发挥。身法、手法、劲法、时势、意气诸方面要把握其转机，自行发挥，不可墨守陈规。

解穴与救治时，将所练之内气运于手掌，依据伤穴所需或点打、或揉按、或推拿，并配以相应的药方而施治。

第五节　硬气功点穴术的作用

硬气功点穴术包含着多方面的攻防格斗技巧，硬气功锻炼的方法，武术运动的规律、特点及中医理论。所以它医、武、气功皆全，方法广泛、理论精深、战术多变，实用性强，要求甚高。

长期练习硬气功点穴术，能促进身心健康，培养勇敢顽强的优秀品质。点穴实用技术与气功点穴拳术，千变万化，千姿百态，技理深邃是一种武学艺术。点穴实战时要有高度、灵敏的反应，勇敢顽强的精神，良好的心理素质和武德。对习练点穴者身心健康的发展，具有有益的促进作用。

硬气功点穴术是增强体质的良好手段。通过硬气功点穴术的训练，能提高力量、速度、耐力、灵巧和柔韧等素质，促进呼吸、消化、气血的运行，神经系统机能的应激性和稳定性，坚固骨骼，增强各部肌肉，从而起到健身的作用。硬气功点穴术的各种功法、招法都要求高度入静、姿势、呼吸、意念合为一体。身手敏捷，配合协调。这种动静，刚柔相济，攻守应变的点穴能力的培养过程，无疑也调节和改善了人体的机能。使身体各系统都得到健康均衡的发展。

硬气功点穴术在防身、卫国方面可发挥重要的作用。如

练得一身硬气功功夫和精熟掌握点穴术，在遭暴客歹徒之劫，危及生命时，不但可运气用硬气功夫抗住歹徒的击打，转危为安，而且还可以施展点穴之术，根据需要，使对方全身瘫痪，或半身麻木，或立即晕倒，或暂时失去对抗能力，从而制服歹徒，迅速取得战果。公安人员和武警战士若能身怀硬气功点穴术绝技，在保卫人民生命安全，维护国家财产，打击犯罪分子时都能起到大的作用。

硬气功点穴术能够济世救人，若偶使歹徒恶技所伤，因气血停滞不能循环，四肢萎靡不能转动，或致不动声息，不省人事等内伤，用点穴法解救可以治愈。此外还可用点穴手法，将"内气"发放出来，使气力集中于指端，直接点按病人的穴位，将"内气"输入病人的穴道，并沿着经络运行，起到疏通经络，调和气血，驱除病邪，增强治疗痊愈的作用。

总之我国的硬气功点穴术，历史悠久，内容丰富，是培养爱国主义精神，振奋民族自尊心的良好手段，也是强壮身体，治病救人，自卫防身，保卫祖国的有效方法。对于我国"四化"建设具有重要的现实意义和深远的历史意义。

第六节　练习硬气功点穴术的要求与注意事项

一、重武德

气功点穴，需要练习者具备良好的道德品质和思想作风。练习硬气功点穴术是为了强身健体，自卫防身，伸张正义，济世救人，光大武术，振兴中华。因此要树立助人为

乐，见义勇为的良好社会主义道德风尚，讲究精神文明，作风要正派，品德要高尚，要加强武德修养，从"六戒"（即：一戒好斗怄气；二戒狂妄自大；三戒酒后闹事；四戒轻狂下流；五戒见危不救；六戒欺老凌弱）做起。

二、练意志

气功点穴需要练习者具备良好的意志品质，勇敢顽强的战斗作风和持之以恒的学习态度和精神。硬气功点穴术是一项既艰苦又难练的技术，需要练习者认真学习，坚持锻炼，努力钻研，刻苦练习不断进取。克服懒散妄学，三天打鱼，两天晒网，练练停停，志向浅薄之弱点。要发扬不怕困难和勇敢顽强的拼搏精神，坚持到底。

三、重基础

为了提高技术水平，需要点穴者加强硬气功及基础动作的练习，以提高点穴功力。同时还要加强灵活性、协调性、速度、力量和柔韧性等专项素质，以达到高难度、高质量、大强度和实战的需要。

四、多实战

练习硬气功点穴术所需要的基本技术及功力达到一定程度后，要经常进行实战练习，加强心理素质，提高实战能力，积累实战经验。从而达到出神入化，炉火纯青的境地。

五、一招精

在学习、练习的过程中，不要图快，不要贪多。要扎扎

实实，一招一式地练，一步一步地学，一个动作一个动作地提高。要遵循由浅入深、由易到难、由简到繁、从慢到快，循序渐近的原则。

六、防伤害

（一）做好准备活动：

学习或练习前要充分做好准备活动，把各关节韧带肌肉活动开，以免在身体各部不适应的情况下突然进入紧张的大运动量而出现的伤害事故。

（二）要认真地对待每次练习：

要集中精力，把动作做准确。在对点时，若不留神，防不得法，往往会造成伤穴事故。

（三）练习点穴要慎重：

在练习点穴时，决不能随随便便，更不能允许相互斗气，开玩笑。

（四）练习之后需放松：

练习后，要做一些放松整理，或调节的活动，使全身肌肉及大脑神经松弛下来，以消除疲劳。

第二章　硬气功点穴的基础理论

第一节　阴阳五行学说

古代劳动人民在社会实践中，面对千变万化的客观世界，为了寻找万物运动的根源和规律、进行了长期地观察和研究。他们认为宇宙间的万物运动都是阴阳相互作用的结果；金木水火土五种最基本的物质是构成世界不可缺少的元素，继而更大胆推论和描绘了运动规律和结构模式，并逐步使之系统化、理论化，形成了阴阳和五行学说。该学说是我国具有朴素的唯物论观点、并闪烁着辨证法光辉的古代哲学思想。

一、阴阳学说

（一）阴阳学说的概念：

阴阳是对自然界一切相互关联的某些事物和现象对立双方的概括。它即可以代表两个相互对立的事物，也可以代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面。我们常说的"一分为二"，它的内涵其实就是阴阳之道。明代张景岳在《类经阴阳类一》里说："道者，阴阳之理也。阴阳者，一分为二也"。

任何事物都可分为阴和阳两个方面，而阴和阳的任何一方还可以再分阴阳。这种事物既相互对立而又相互联系的现

象在自然界里是无穷无尽的。所以《素问·阴阳离和论》中说：“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然其要一也。”

事物既可一分为二，分属阴阳，但何者属阴，何者属阳，还有物定的属性依据，不能随便分属。现将划分阴阳的标准概括如下表，（见表2—1）。

表2—1　划分阴阳的标准表

类别	空间	时间	季节	性别	温度	亮度	重量	事物动态			
阳	天	昼	春夏	男	热	明	轻	上升	向外	动	进
阴	地	夜	秋冬	女	寒	暗	重	下降	向内	静	退
人体部位			组织结构			技击技术					…
表	背	上部	皮毛	六腑	气	攻	发	刚	快	实	…
里	腹	下部	筋骨	五脏	血	防	收	柔	慢	虚	…

（二）阴阳学说的基本内容：

阴阳学说的基本内容为阴阳对立，阴阳互根，阴阳消长和阴阳转化4个方面：

1．阴阳对立：是指宇宙间的一切事物和现象都存在着相互对立的两个方面。阴阳两方面的相互对立，主要表现在它们之间既相互制约，又相互斗争，而不是平平静静，互不相干地共处于一个统一体内。正是由于不断地在相互之间排斥与斗争，推动了事物的变化与发展。

2．阴阳互根：是指事物或现象中的阴阳两个方面既互

相对立，又是相互依存。任何一方都不能脱离另一方而单独存在。双方各以对方作为自己存在的前提。如：重属阳，轻属阴，没有重的存在就无法理解轻。上为阳下为阴，没有上的阳，就无所谓下的阴。正如《医贯砭·阴阳论》说："阴阳又各互为其根，阳根于阴，阴根于阳；无阳则无以生，无阴则无以化。"

3．阴阳消长：是指事物或现象中阴阳之间的对立制约，互根互用，并不是处于静止的和不变的状态，而是始终处于阴消阳长，或阳消阴长，互为消长的不断运动变化之中。阴阳之间的消长关系，在一定限度内，保持着动态平衡，以维持事物的正常发展和变化。以一年四季为例，由春而夏，寒气渐减，温热日增是"阴消阳长"的过程；由秋至冬，热气递减，寒气日盛，是"阳消阴长"的过程。这是正常气候阴阳消长变化的一般规律。

4．阴阳转化：是指事物对立的两个方面，在一定条件下，可以各自向其对立方面转化。即阴可以转为阳，阳也可以转为阴。从而事物的性质，就发生了根本性的变化。所以，如果说"阴阳消长"是一个量变的过程，那么"阴阳转化"应该是一个质变的过程。如仍以四时气候为例，寒来暑往，不断变更，冬寒之极，春暖必来；夏暑至盛，秋凉必至。自然界寒热暑凉的更替，也正是阴阳转化的体现，而且是寒热消长的量变，进而发展到寒热转化的体现。是寒热消长的量变，进而发展到寒热转化的质变过程。

（三）阴阳学说在硬气功点穴中的应用：

1．阴阳学说在练功筑基阶段的应用有三：其一、正确确立练功原则：一年四季，春夏为阳，秋冬为阴。根据阴阳，

由四季确立了"春夏养阳，秋冬养阴"(《素问·四季调神论》)的练功原则。使阴阳无伤并得以相生相长。其二，选择最佳练功时间。一天分为子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二时辰。从子时至巳时为"六阳时"从午时至亥时为"六阴时"。清气为阳时所主，浊气为阴时所主。根据阴阳，由十二时辰中可以选择出，一天中练功最佳的时间（即：阳时）以取得清阳之气。其三，使功法合乎生理要求。人体经络有阴（手足三阴经）有阳(手足三阳经)，而任脉为阴脉之海，督脉为阳脉之海。人之调息，呼为阳、吸为阴。练功姿势，开之为阳，合之为阴。硬气功功法正是根据阴阳，由姿势、调息，并配以意念导引内气在体内相应的经络中按方向运行的，从而更好地控制，调整气机，使之合乎阴阳，升降出入、开合的自然法则，使功法所练之，"卫气"、"脏腑之气"、"经络之气"等都能合乎生理要求，达到功力长进，满足点穴之所需，益于身心健康的目的。

2。阴阳学说在操习实作阶段中的应用有三，其一，确立攻守方法。在实战点穴中，动、实、刚、快、进、发、攻等为阳，静、柔、慢、退、收、防等为阴。根据阴阳，由时势，而确立正确的攻守方法。如彼进我须退闪，彼攻我须守，彼收我须急发、彼柔我刚、彼虚我实，以达保护自己攻击对方的目的。其二，确立所点之穴位。人体部位，上为阳下为阴，内侧为阴，外侧为阳，背为阳，腹为阴。人之脏腑，五脏为阴，六腑为阳，而处于内侧，属脏络腑之为阴经，处于外侧属腑络脏之经为阳经。再根据时辰，在实战中找出气血之头，确定所走是阴经，还是阳经，从而确立出应该点打之穴位所在的部位。以达发即中，中则伤的目的。其三，是确立解

穴与救治方法。解穴或治病时，可根据阴阳把疾病（或：伤）的病位（表、里）、病象的性质（寒、热）、正邪的消长（虚、实），概括起来，判定病证，从而确立正确的施治方法，以输通经络，调整阴阳，补偏救弊，促进阴阳平衡，达到治病救人的目的。

二、五行学说

（一）五行的基本概念：

古人认为宇宙万物都由金木水火土五种基本物质的运行和变化所构成，故称为五行。随着人们对物质世界认识的不断深化，对这五种物质的特性，相互关系，运动和变化规律等，加以抽象推演而形成的五行学说，强调了整体观念，描绘了事物的结构关系和运动方式。

（二）五行学说的基本内容：

五行学说的基本内容为五行的特性、五行属性的推演和归类及五行的相生相克三个方面：

1．五行特性：古代劳动人们通过长期的接触和观察，认识到五行中每一行都有不同的性能，"木"具有生长、升发的特性；"火"具有发热、向上的特性；"土"具有承载，生化万物的特性；"金"具有清洁、肃降、坚韧的特性；"水"具有寒凉、滋润、向下的特性。因基于这种认识，古人才把宇宙间各种事物，分别归属于五行。因此，在概念上已经不是木、火、土、金、水的本身，而有了它更广泛的涵义。

2．五行属性的推演和归类：事物的五行属性是将事物的性质和作用与五行的特性相类比，而得出的。例如：

以方位配五行，则由于日出东方，与木的升发特性相

类，故归属于木，；南类热与火的炎热特性相类，故为火；日落于西，与金的肃降特性相类，故归属于金，北方寒冷与水的寒凉特性类同而归属于水……。

以五脏配属五行，则由于肝主升而归属于木，心阳主温煦而归属于火，脾主运化而归属于土，肺主降而归属于金，肾主水而归属于水。

事物的五行属性，除了可用上述方法进行取类比象之外，也还有间接推演络绎的方法。如：肝属木之后，则肝主筋和肝开窍于目的"筋"和"目"，亦属于木，心属于火，则"脉"和"舌"亦属于火……。

通过五行的特性来分析，归类和推演络绎把自然界千变万化的事物，归结为金、木、水、火、土的五行系统。为了方便说明，兹列出简表如下(表2—2)。

表2—2　五行归属举例表

五行	自然界						人体					气功武术			……
	方位	气候	发展过程	五色	五味	时令	脏	腑	五官	形体	神志	动作	呼吸	拳法	……
木	东	风	生	青	酸	春	肝	胆	目	筋	怒	伸	呼吸	崩拳	……
火	南	暑	长	赤	苦	夏	心	小肠	舌	脉	喜	落	崩气	炮拳	……
土	中	湿	化	黄	甘	长夏	脾	胃	口	肌肉	思	起	吸气	横拳	……
金	西	燥	收	白	辛	秋	肺	大肠	鼻	皮	悲	屈	吞气	劈拳	……
水	北	寒	藏	黑	咸	冬	肾	膀胱	耳	骨	恐	停	闭气	攒拳	……

3. 五行的相生相克：五行学说以相生相克的规律来说明事物之间的相互联系，形成一个事物内部结构的模式。

相生，有相互资生、促进、助长的意思；相克，有相互制约、抑制、克服的意思。它的规律可以用一个圆的画象来显示（图2—1）从图象可以看出，五行中任何一行都与其它四行发生四种不同联系（生我、我生、克我、我克）。这就表明，在五行系统中，各个部分不是孤立而是密切相关的。每一部分的变化，必然影响其他可有部分的状态。同时也受五行整体的统一制约，在总体上呈现着动态均势。

五行间的生克关系，如果失去协调，便会引起事物的反常，出现“相乘”和“相侮”。相乘有乘虚侵犯的意思，属于过度的相克，它破坏事物内部的平衡协调；相侮，有恃强凌弱的意思，属于反方向的克制，它违反了相克的顺序，自然也要损害事物原有的平衡协调。

总之，五行相生，相克的运动，维持了整体的平衡和稳

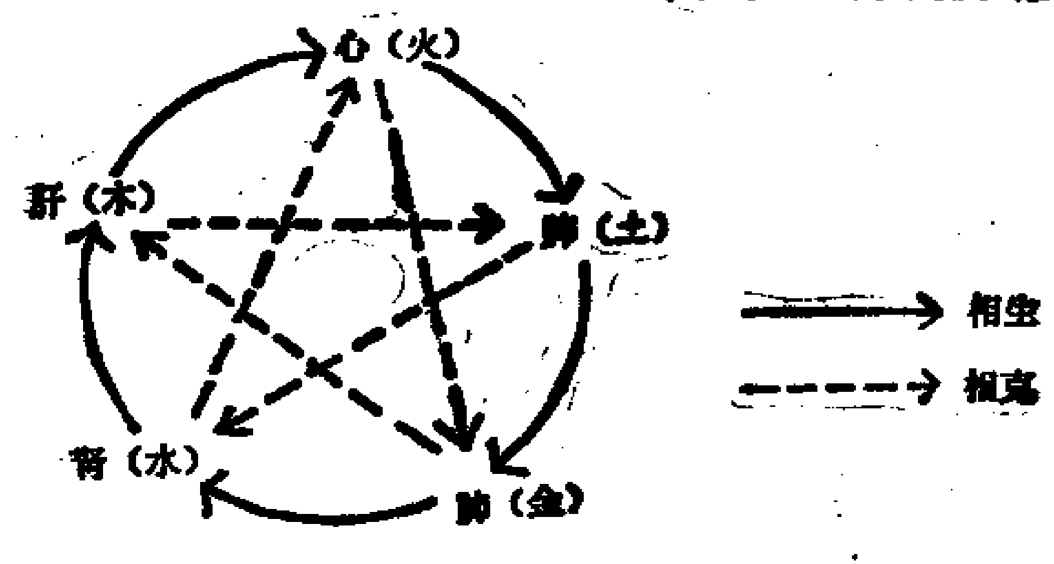


图2—1

定，五行相乘，相侮则会破坏整体的平衡和稳定。相生相克属于正常；相乘相侮则属于失常。

（三）五行学说在硬气功点穴中的应用：

1．用于硬气功的锻炼方面：按呼吸方法和肢体运动的五行配属，并通过意念以提高硬气功力。如，则由于“吸气”入体和“起”（即：动作的开始）与土的承载、受纳特性相类，故归属于土；“吞气”下聚丹田和“屈”（即：肢体的内收）与金的肃降，收敛特性相类，故属于金；“闭气”使内气沿经脉运行。和“停”（即：肢体不动，精神入静）与水的滋润特性相类，故归属于水；“呼气”外出，和“伸”（即：肢体向外展开）与木的生长升发柔和条达舒畅的特性相类，故归属于木；“崩气”气短促而猛向外出，和“落”（即：其一是指，还原姿势，其二是指排打物而落于体或部位击物而落于物体）与火的升腾、阳热的特性相类，故归属于火。

2．用于拳法的攻防对击方面：拳法归属五行后，拳法间的联系，也就成为五行相生、相克的关系（图2—2）。在向

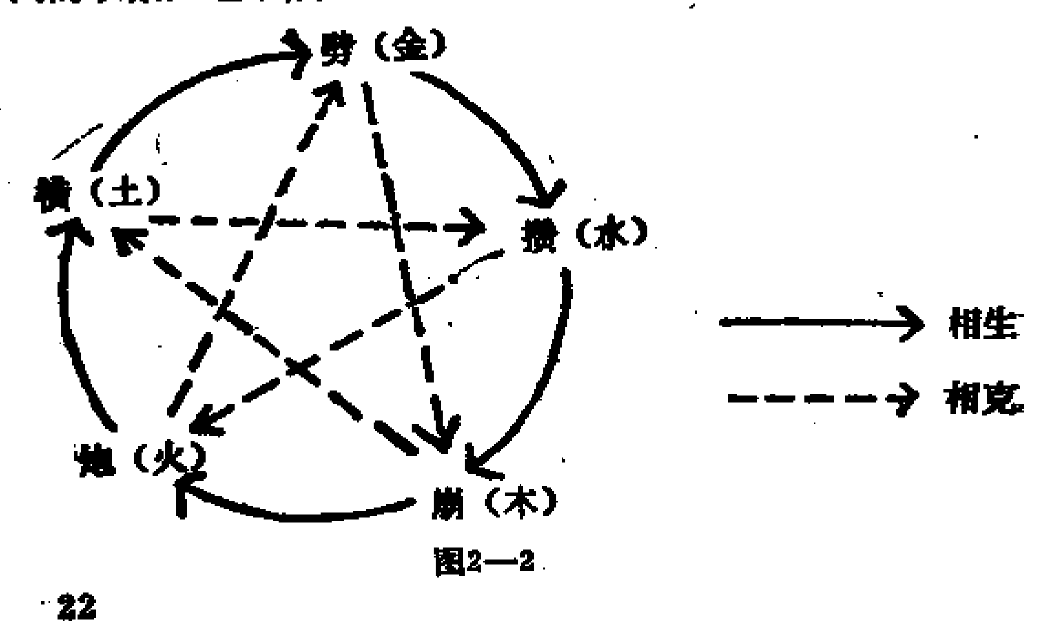


图2—2

前直线打出的“崩拳”基础上，改为波浪形曲线斜向前击出，侧为“炮拳”(木生火)；在“炮拳”的基础上稍加上点横拨的力量侧为“横拳”(火生土)；在“横拳”基础上，稍将向前击出的拳法改为向前下击出侧为“劈拳”(土生金)，将“劈拳”向前下击出的拳法改为向前上方击出侧为“钻拳”(金生水)；将“钻拳”的向前上方击出的拳法改为直向前出，侧为“崩拳”)水生木)。同样，“崩拳”攻来用“劈拳破之（金克木)，“劈拳”攻来用“炮拳”破之(火克金)；“炮拳”攻来用“攒拳”破之(水克火)；“攒拳”击来“横拳”破之(土克水；“横拳”击来用“崩拳”破之(水克土)。

3. 用于点穴实战方面：（图2—3）能说明两个问题。其一、按时辰、气血流注和脏腑的五行配属，通过时辰能够判断气血所沿之经络和所经之穴，并以此来确定所点之穴道，以便在实战中点之。如：子丑时属木，气血走胆经和肝经，这时所经过的要穴有，风池、肩井、日月、环跳、风市、悬钟、中封、三里、章门和期门等。寅卯时属金，气血走肺经和大肠经这时所经……。其二，还可通过五行相克的关系来了解气血按时流注的规律。子丑时气血先由胆经再胃经，到寅卯时注入肺经、大肠经……。

4. 用于疾病的诊治方面：五行在诊断上的运用，主要根据五脏与五色、五味以及脉象变化在五行分类归属上的联系，来推断病情或作出诊断。如面色青，喜食酸味，脉象弦，可以诊断为肝病，面见赤色，口味苦，脉象洪，为心火亢盛；脾虚的病人面见青色，为木未乘土；心脏病人，面色见黑是水未克火……等。

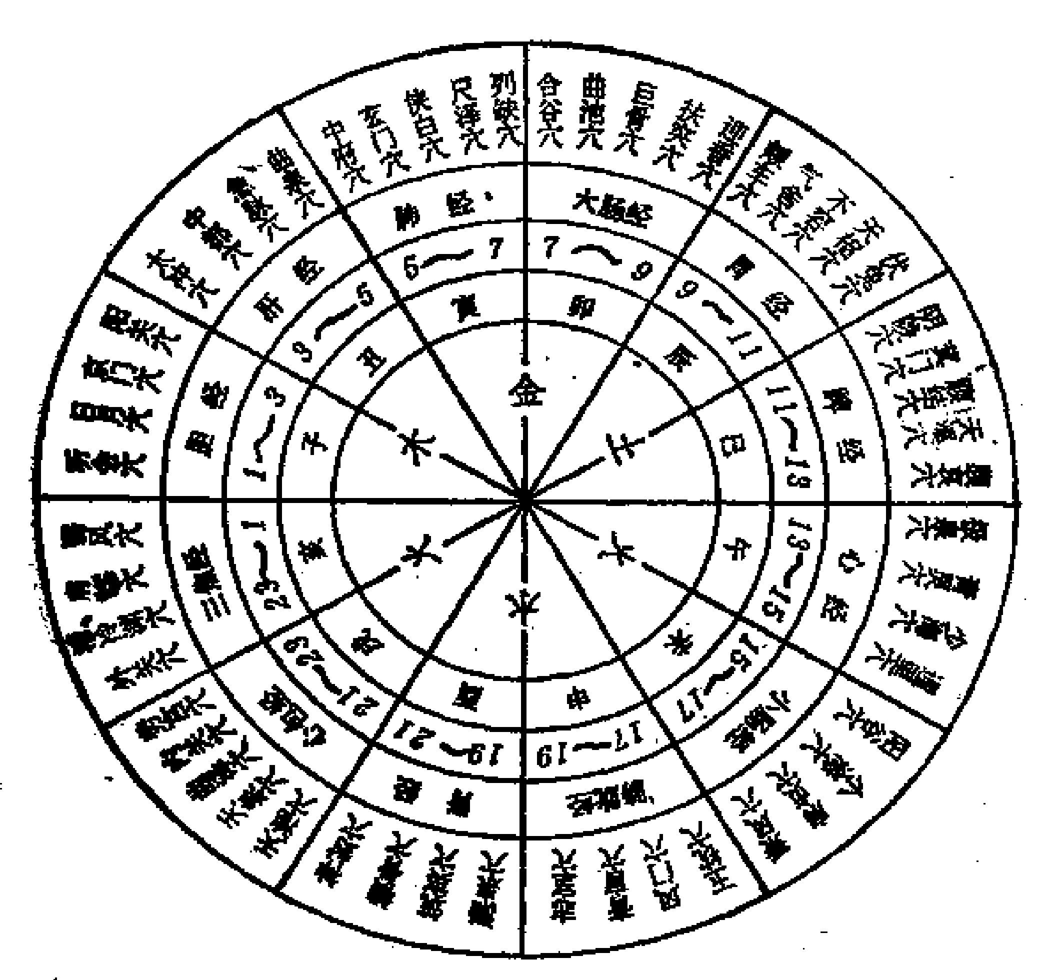


图2—3　五行、时辰、经穴、位配属图

从五行系统结构的整体观念出发，治疗时，除了针对病变本脏进行措施外，必须考虑有关脏器，并调整其关系，控制传变。临床往往要根据五行生克规律而制订出相应的治疗法则。如肾阴虚而肝阳亢的病，可用滋水涵木法，实为滋肾阴来潜肝阳；肺气虚弱而兼有脾胃差，可用培土生金法，实为采取健脾来调治肺虚。此外还有如“益火生土”、“扶土制水”、“壮水治火”……等治疗法则。

第二节　脏象学说

“脏”是指隐藏体内的内脏。“象”是指内脏的解剖和生理、病理变化反映于外的现象。脏象学说，就是研究人体内脏解剖、生理、病理和相互关系的学说。

一、脏腑

脏腑就是人体内脏的总称。它包括心、肝、脾、肺、肾五脏和大肠、小肠、胃、胆、膀胱、三焦六腑。

五脏的共同生理特点是化生和贮藏精气；六腑的共同生理特点是受盛、传送和消化水谷。

（一）心：心位于胸中、偏左，有心包围护于外，它的主要功能是主血脉，主神志。

心主血脉，是指心脏有推动血液在脉管内运行，以营养全身的功能。心气旺盛，血脉充盈，脉搏和缓有力，推动着血液沿一定的方向不息地运行，而输送到全身，以供全身各器官组织的需要。心气不足，血脉空虚，就可见脉搏细弱。若心脉淤阻，又常见脉涩或结代等变化。

心主神志，是指心乃人体精神意识，思维活动的中枢。血液是神志活动的主要物质基础。所以心主神志的功能与心主血脉的功能是密切相关的。心的气血充盈。则精神充沛、意识清楚，思维敏捷。若心血被点穴截阻可导致心神的病变，出现心烦、神志不宁、昏迷等。

心开窍于舌，心的经络向上联系到舌，气血也上通到舌。所以舌是心脏的窗口。凡是心的生理，病理变化都能在

舌上反映出来，舌诊即基于此。

（二）肝：肝位于胁部。它的主要功能是主疏泄，藏血和主筋。

肝主疏泄，是指肝对人体的气机活动有疏通、宣泄的功能，其主要体现在情志和消化两个方面。

情志方面，肝的疏泄功能正常，则人体气血流畅，心情舒畅，气血流通。若肝部受伤或肝经被点而气血阻塞，则肝功能失常，可出现气机受阻不畅，出现胸胁两乳或小腹等某些部位胀痛，气机郁结和头目胀痛、面红目赤、易怒等症状。

消化方面，肝的疏泄功能可以协助脾、胃之气的升降，又可以影响胆汁的分泌。所以能够助脾胃消食运化。反之，则脾不运化，胃失调和，出现胃脘胀痛、肠鸣泄泻、恶心呕吐等症状。

肝主藏血，是指肝有贮藏血液和调节人体各器官组织需用血量的功能。人体活动时，血液运行到人体各处，供给组织器官的需要，休息或睡眠时，由于全身各部运动减弱，则需血量相应减少。此时大量血液则流回到肝里。若肝脏受伤，而藏血功能失常，不仅会引起血虚或出血，而且也能引起机体许多部分的血液濡养不足等病变。出现目干涩、昏花、肢体麻木，屈伸不能等症状。

肝开窍于目，肝的经脉络于目，而且靠肝的滋养，两者关系密切。

（三）脾：脾居腹内，开窍于口。其主要功能是运化，统血和主肌肉。

脾主运化，包括运化水谷和水湿两个方面。能帮助胃肠

消化水谷，吸收精微来滋养脏腑，和全身组织，并能促进水液的环流和排泄，从而保持人体水液代谢的相对平衡。脾气健运则消化功能正常。若运化乏力，则会出现食欲不振，饱胀、腹泻、便溏等症。如脾气被点穴所截，会使脾气虚弱，不能运化水湿，可使水湿器官、组织停滞出现胸闷、泄泻、肤肿等症状。

脾主统血，脾有统摄周身血液，使之正常运行在脉道之内。如脾不统血，则可产生各种出血如吐血，便血及妇女月经过多崩漏等慢性血症。

脾主肌肉，肌肉主要靠脾的水谷精微来营养。脾气充沛，则肌肉丰盈。若脾气被点穴所截，则四肢萎弱乏力。

（四）肺：肺位于胸中，上连气管，开窍于鼻。它的主要功能是：主治节、司呼吸，宣发肃降、通调水道和外合皮毛。

肺主治节，指肺有治理人体内在环境达到动态平衡的功能。肺是具有一个具有高度代谢活性的器官，能分泌或灭活某些激素，以调节血压，水、盐代谢，来平衡全身功能。

肺司呼吸，指人体通过肺的呼吸，吸入自然界的清气，呼出体内浊气，吐故纳新，促进着气的生成，调节着气的升降出入运动，从而保证人体新阵代谢的正常进行。

肺主宣发肃降，肺主宣肃，通调水道。宣是宣发和布散之意。肃是清肃、洁净和下降的意思。肺主宣肃是指肺气向下的通降和使呼吸道，保持洁净。这两方面的功能相互联系，相辅相成，不可分割，既对立又统一。只有肺的宣发，肃降的功能正常，才能使气道通畅，呼吸调匀，体内外气体得以正常交换。如二者失调，就会发生“肺气失宣”或“肺失肃

降”的病变，进而出现喘、咳、肺气上逆之症。

通调水道，是指肺气对水液的运行和排泄起着一定的作用。

开窍于鼻，鼻是肺的门户，肺有病，可出现鼻塞、鼻涕、嗅觉异常，甚则鼻翼煽动，呼吸困难。

（五）肾：肾位于腰部脊柱两侧，在窍为耳和二阴。它的主要功能是藏精主水，主骨、纳气。

肾藏精，是说肾具有贮藏精气的作用。肾精是生命之根，生身之本。它不仅具有物质性，而且还有促进生殖机能的成熟，起着繁衍后代的重要作用。机体生、长、壮、老、亡的全过程，都和肾精息息相关。即肾精的盈亏，导致了人体生长发育的不同表现。

肾主水，是指肾脏具有主持全身水液代谢，调节体液平衡的作用。肾主水的功能是靠肾阳对水液的气化来实现的。若肾受伤，则气化失常，开阖失度，就会出现尿少、水肿或尿多尿频等症。

肾主纳气，是说肾对气有收纳，吸收的作用。肺在上司呼吸，肾在下助肺以吸气。《类证治裁·喘症》说：“肺主出气，肾主纳气。”这种肾主纳气的作用也称“纳气归肾”它与肺上下相交，维持呼吸的正常协调。

（六）胆：胆附于肝。一是藏胆汗，输泄以助消化。二是主决断，对精神意识判断事物有作出决定的能力。

（七）胃：胃居中焦，它的主要功能就是受纳和腐熟水谷，故有“水谷之海”之称。胃的功能靠胃气，常把消化的水谷下输到小肠。因此胃气的特点以下降为顺，若被点穴，则胃气逆而向上，即能引起呕恶、嗳气、呃逆等症状。

（八）小肠：小肠主要生理功能是受盛化物，分泌清浊。凡经胃腐熟的饮食物，由小肠承受下来，进一步加以消化，把其中清的部分（精华）吸收后，通过脾的运转而输送到全身各部。消化后遗下糟粕污浊的部分（糟粕）下注大肠和膀胱，变成大小便排出体外。所以，饮食物的消化吸收和大小便排泄，都和小肠有直接关系。

（九）大肠：大肠主要生理功能是传导变化作用。传导就是将小肠下注之糟粕，吸收其中余下的水分和营养，使之变化粪便，通过肛门排出体外。所以说大肠是完成消化系统作用的最后过程，也就是说大肠是传导糟粕的最后通道。

（十）膀胱：膀胱在小腹中央，是贮存和排泄尿液的器官。尿液是由津液通过肾的气化作用后渗入膀胱而成。尿液的贮存靠膀胱的固摄约束，尿液的排泄靠膀胱的气化作用。所谓膀胱气化实则隶属于肾的蒸腾气化。

（十一）三焦：三焦是脏腑的外围组织，可分为上、中、下三部。胸腔的心肺部位称上焦、腹腔的脾胃部位称中焦、腹腔的肝、肾、膀胱、大小肠部位称下焦。

上焦的主要生理功能是宣发积于胸中"宗气"，将其输送到全身，供给体内各组织器官的机能活动。

中焦的主要生理功能是消化食物和输送蒸化之津液，营养物质通过肺气的传化作用，以化生营养。

下焦的主要生理功能是把人体内消化后的残余物质加工分别清浊，食物的残渣通过大肠排出体外。

总之，上焦主纳，中焦主化，下焦主排泄，为水谷出入之道路。三焦的功能是，总司人体气机和气化，为气行的途径。人体内的元气，通三焦布达周身，从而实现人体的气化

功能，同时，三焦又为津液气化环流的通道。肺的肃降通调水道，脾的运化水湿，肾的主水蒸腾、化气的作用，均以三焦为通道，维持体液的环流代谢。

脏象学认为，在整个人体生命活动中，一切生理活动都是以心、肝、脾、肺、肾五脏为核心与胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑相配合。通过经络的联系，也使脏腑与五官九窍，四肢百骸及人体中所有的任何细致组织发生联系和相互协调来实现的。五行生克的模式及脏腑表里关系，就是具体地表达着错综复杂的系统概念。脏与脏间制约失节，就会平衡失调而出现肝脾不和，心肾不交等病理变化，临床上也利用扶脾泻木，交通心肾等治法来纠正失调。脏与腑的表里关系，本来说明两者在功能上的协作。例如，肺气肃降能帮助大肠的传导功能。如果一旦大肠传导功能乏力而见便秘就可借助加强肺气的肃降，来帮助大肠完成排便任务。而技击家正是通过脏腑间的关系利用点穴将它们之间发生联系的经络点伤，使之联系中断，失去平衡，以达到使生命活动得不到维持，而丧命或伤残的目的。

二、精、气、神

精、气、神是人体活动的基本物质。古人称"天有三宝——日、月、星；人有三宝——精、气、神"。清·林珮琴《类证治裁》说："一身所宝，惟精气神："

（一）精：精是指人体生命活动的基本物质，更是构成人体的物质基础，精有先天后天之分。先天之精禀受于父母，来源于先天的精气。又因为它是随父母媾合而成，又能繁殖后代，所以又是生殖之精。正如《灵枢·经脉篇》说："人

始生，先成精”《灵枢·本神篇》也说“生之来谓之精”。

后天之精是指水谷等营养物化生的物质，它通过后天的脾胃运化而成。这些物质，平时分别贮在五脏，但以肾为本，所以又称脏腑之精。正如《素问·上古天真论》说：“肾者主水受五脏六腑之精而藏之。”《素问·五脏别论》也说：“五脏者藏气而不泻也。”《素问·六节脏象论》还说：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。”

先天的精与后天的精，来源虽然有异，但均同归于肾，两者互相依存，互相为用。先天之精有赖于后天之精的不断培养和充养，才能继续充分发挥其生理效应；后天之精的化生，又依赖于先天之精的活力资助。两者处于一个共同体中，一方衰竭，必然影响另一方的功能，存则共存，亡则共亡，相辅相成。

（二）气：是指体内富有营养的精微物质（如：营气、卫气等）。由于分部的部位、功能特点，来源不同，因而又有元气、宗气、营气、卫气等各种名称。

元气：又名原气、先天气、肾气、真气、生气等。它包括元阳、元阴之气，来原于先天禀受于父母，藏之于肾及命门中。是维持人体的正常生长和发育的原始动力，并能激发和推动脏腑的功能活动。但它必须受后天精气的不断滋养，才能不断地发挥其作用。所以《灵枢·刺节真邪》说：“真气者，所受于天、与谷气并、而充身者也。”

宗气：是饮食水谷所化生的水谷之气，与吸入的大自然之气结合而成。它形成于肺而聚积于胸，具有助肺脏，以行呼吸和助心脏以行营血的作用。故《灵枢·刺节真邪》说：“宗气不下，脉中之血，凝而留止。”

营气：它是水谷精微化生的精气，由脾胃生化后转输于肺，进入脉道中，成为血液的组成部分，随血液运行周身，具有化生血液和营养全身的作用。正如《灵枢·营卫生成》篇所说："谷气入胃，以传于肺，五脏六腑皆以受气，其清者为营……营在脉中……营周不修。"

卫气：亦行水谷精微所化生的一种精气。《灵枢·营卫生成》篇说："……其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外。"卫气由于其性慓疾滑利，善于游走窜透，所以它不受脉道的约束，而行于脉外。但其敷布功能又要依赖肺气的宣发，所以《中藏经》说："卫出于上。"卫气具有温煦脏腑，腠理皮毛和开合体表穴位，汗孔等作用。正如《灵枢·本脏》篇所说："卫气者，所以温分肉、充皮肤、肥腠理，司开阖者也。"

人体之气，流布全身，无处不有，无处不到。气的运动称为"气机"，其基本活动规律可归纳为"升降出入"四种表现形式。如肺的呼吸运动，呼就是出，吸就是入，胃肠的消化功能，纳食就是入，排便就是出，肺气肃降可以通调水道，下输膀胱，肺气宣发可以使气血上升，濡养上窍。总之，人体各个脏器无时无刻不在进行着升降出入的运动。而且都是气在那里起着激发和推动的作用，所以气的升降出入左右了人体的生命活动。气的升降出入，失去常态，人体生理活动，即会出现异常而产生病理变化；气的升降出入一旦停止，生命也就完结了。

（三）神：神是指人的思想意识活动，它是大脑的功能，是人体生命活动的最高表现，也是对精神意识，思维活动，以及脏腑、经络、精气血津、筋骨及皮毛等活动的内在变化和外在表现的高度概括。

神产生于精和气，是有物质基础的。如《灵枢·本神论》说："两精相搏谓之神。"《灵枢·平人绝谷》说："神者水谷之精气也。"所以神在生命之初就已生成，而其一切活动又必须依赖于后天的滋养。

精气神三者虽各有不同的概念，但是三者是互相作用，互相转化，而又互相联系的。其中精是"基础"、气是"动力"神是"主宰"。所以三者之间的关系，虽是非常密切，相互为治，但又不是平列的。气既产生于精，精的化生又有赖于气，而精与气则是神的活动的物质基础和能量来源。因而精气旺盛的人，其精神也旺盛；精气不足的人，其精神就不会充沛；过度消耗精，定会使气亏损；过度耗散气，也会损耗精，而精与气的过度消耗，也会使精气受到消耗。正如《太平经·囿行本未诀》中所说："神者，乘气而行，故人有气则有神，有神则有气，神去则气绝，气亡则神去。故无神亦死，无气亦死。"可见气不离开神，神亦不能离开气而独存，其关系之密切由此可知。因此，练功家对精、气、神的锻炼很重视。认为精满则气旺，气旺则神足，神足则精力充沛，身体壮实。而技击家的点穴术，就很讲究点击气血之头，以截断气血的运行。认为，气血缺乏，脏腑机能活动必然衰退，人的精神就会呈现萎靡不振的状况。没神就没有精神思维活动，人体各组织系统就失去了调节和控制功能，人也就无法维持正常的生命活动，正如《素问·移精变气论》中所说的"失神者亡。"

第三节　经络学说

经络学说是研究人体经络系统的生理功能，病理变化及其脏腑相互关系的学说。是我国人民几千年来同疾病作斗争的经验总结。

经络是人体内经脉和络脉的总称。“经”有路经的意义，是经络系统中直行的干线，多循行于深部。“络”有网络的意义，为经的分支，犹如网络一样遍布周身，无处不至，分布部位较浅。经络是运行全身气血，联络全身脏腑肢节，沟通上下，内外，调节体内各部分的通路。由于经络遍布全身，有规律性的循行和错综复杂的交会，把人体的五脏六腑、四肢百骸，五官九窍和皮肉筋脉等组织器官联结成一个有机的整体。

经络系统由经脉、络脉、十二经别、十二经筋、十二皮部等组成。经脉主要有十二经脉和奇经八脉两大类，络脉有别络、孙络、浮络。现将经络的组成用（图2—4）表示。

一、十二经脉

十二经脉是经络中的主要部分，又称十二正经。有手太阴肺经，手少阴心经，手厥阴心包经，手阳明大肠经，手太阳小肠经，手少阳三焦经；足太阴脾经，足少阴肾经，足厥阴肝经；足阳明胃经，足太阳膀胱经，足少阳胆经，这是根据脏属阴，腑属阳，内侧为阴，外侧为阳的原则，把各经按照所属脏腑结合循行于四肢的部位，订出各经名称的。

十二经脉在四肢分布是太阴，阳明在前；厥阴、少阳在中间；少阴、太阳在后。在躯干部，手足三阳经分布在头

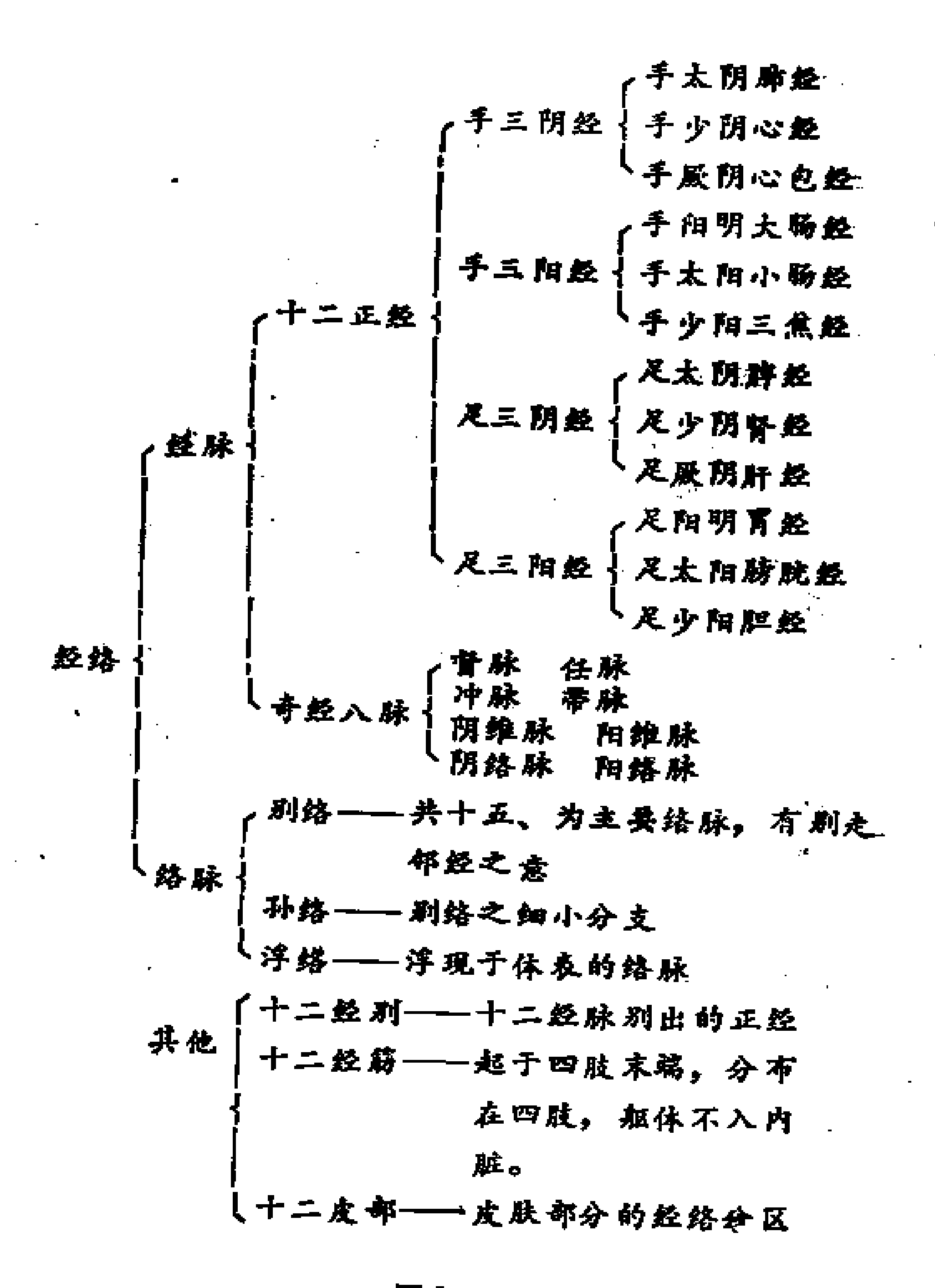

经络
经脉
十二正经
手三阴经
手太阴肺经
手少阴心经
手厥阴心包经
手三阳经
手阳明大肠经
手太阳小肠经
手少阳三焦经
足三阴经
足太阴脾经
足少阴肾经
足厥阴肝经
足三阳经
足阳明胃经
足太阳膀胱经
足少阳胆经
奇经八脉
督脉　任脉
冲脉　带脉
阴维脉　阳维脉
阴跻脉　阳跻脉
络脉
别络——共十五、为主要络脉，有别走邻经之意
孙络——别络之细小分支
浮络——浮现于体表的络脉
其他
十二经别——十二经脉别出的正经
十二经筋——起于四肢末端，分布在四肢，躯体不入内脏。
十二皮部——皮肤部分的经络分区

图2—4

面、躯干的前、后、侧；手足三阴经则分布在胸腹部（图2—5、6、7）。

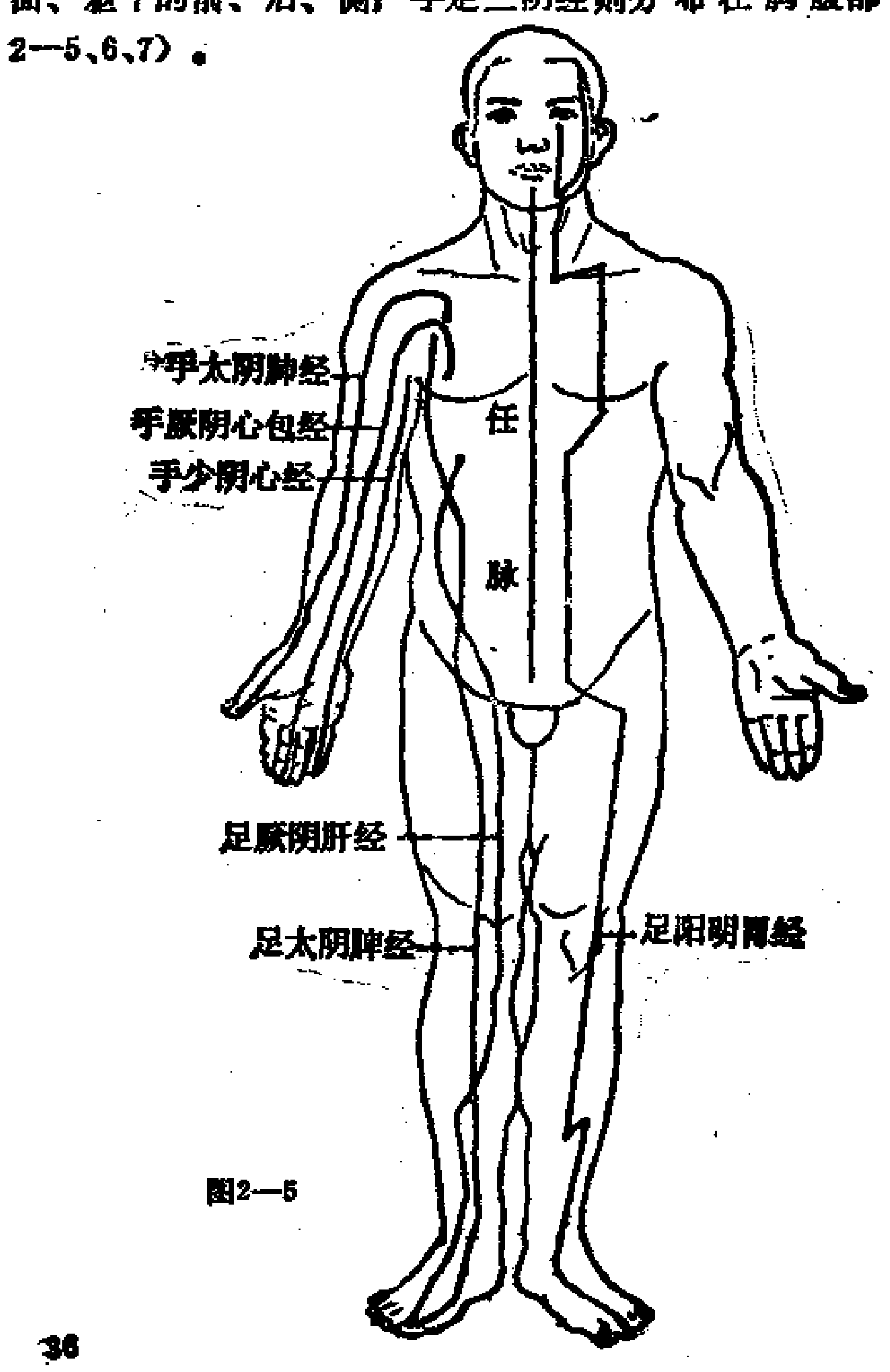


图2—5

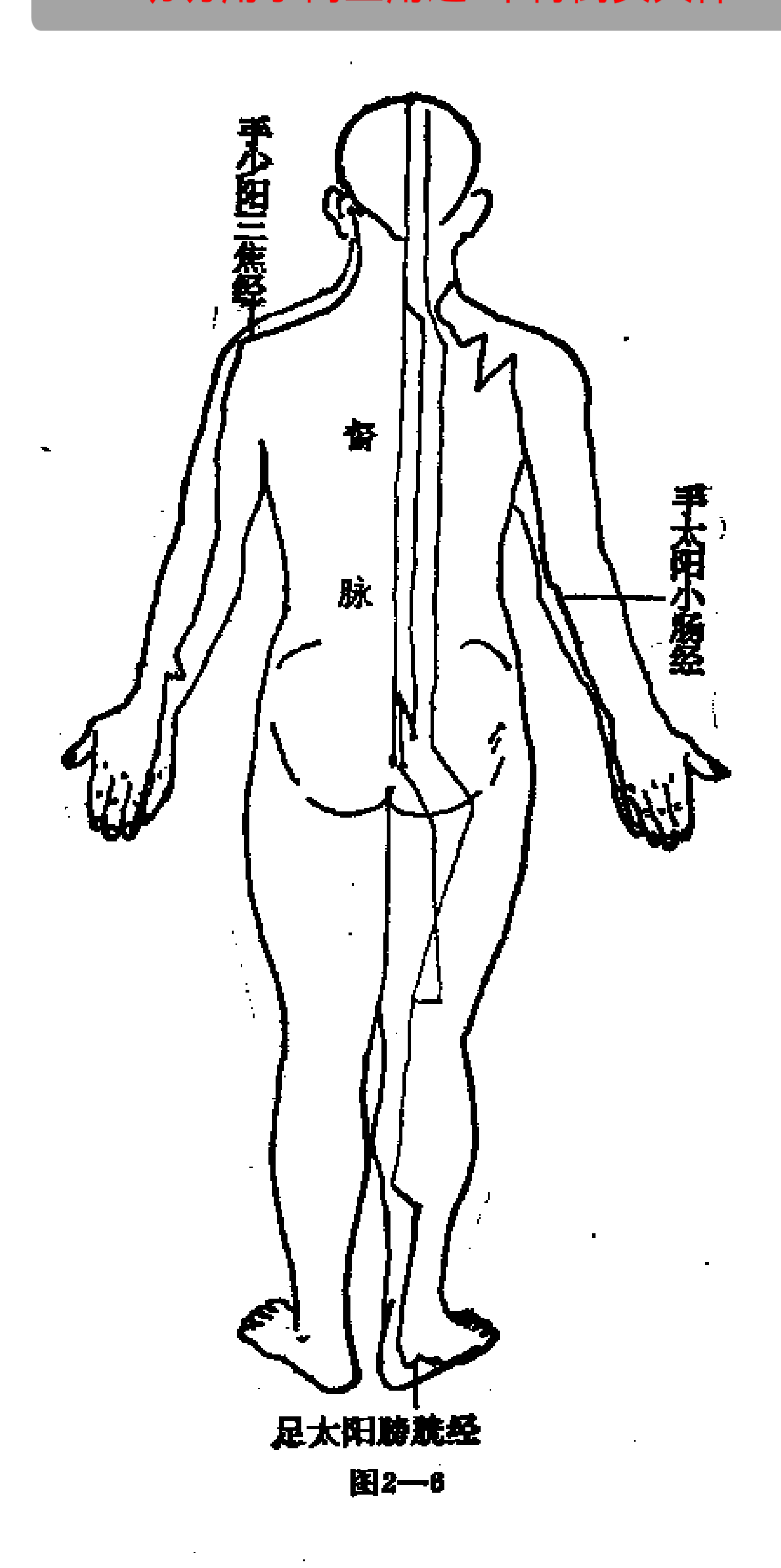


图2—6

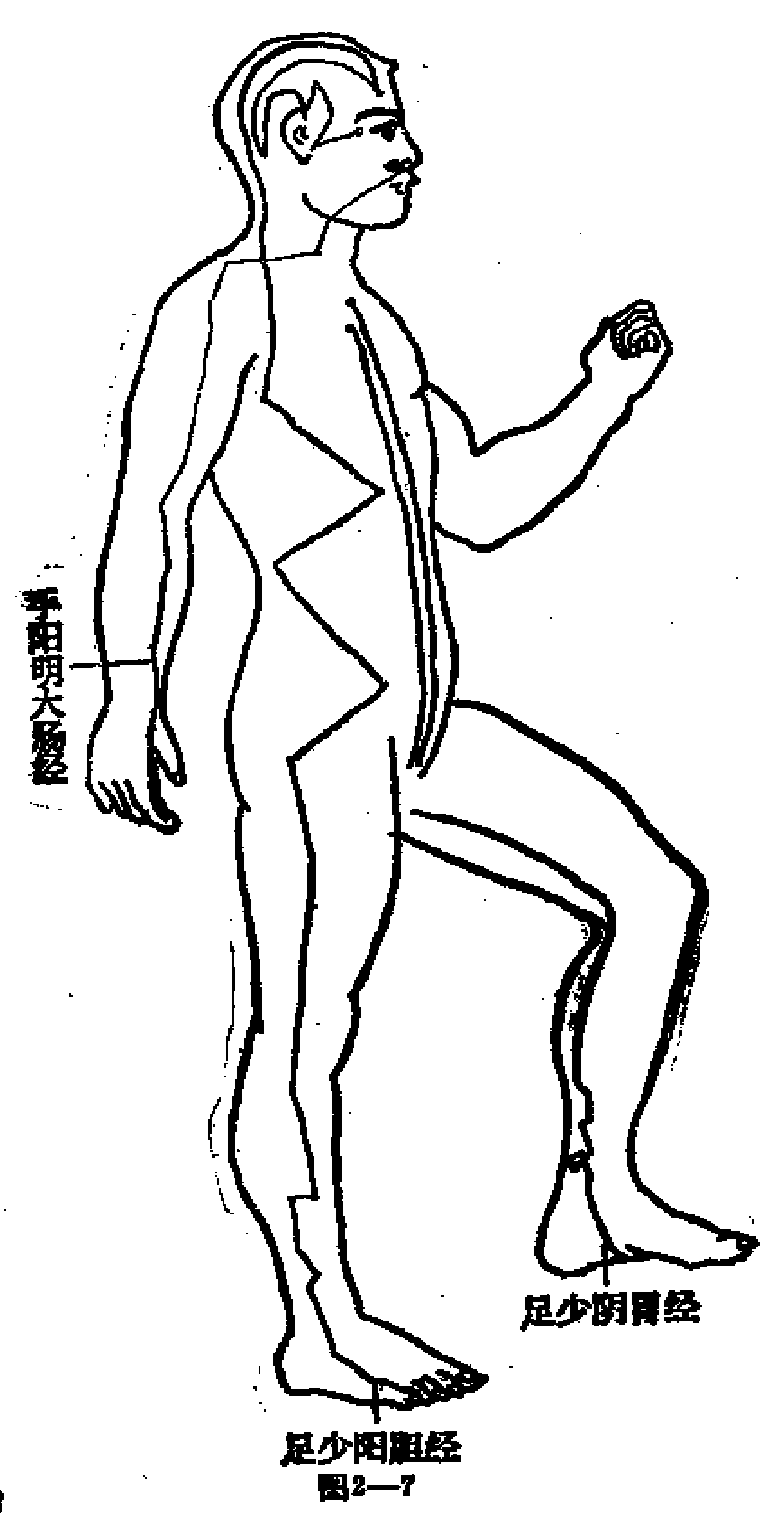


图2—7

十二经脉在体内各属，络于一定的脏腑，阳经属腑而络脏；阴经属脏而络腑，组成表（阳）里（阴）相结合的关系。各经之间又相互衔接，成为全面运行的主要通路。其中布有一定穴位，是气血输注于体表的部位。十二经脉对称地分布于人体的两侧，沿着一定的方向循行。其总的循行交接规律是：

手三阴，从胸走手，交手三阳。
手三阳，从手到头，交足三阳。
足三阳，从头走足，交足三阴。
足三阴，从足走胸，交手三阴。

这样构成一个"阴阳相贯，如环无端"的循行径路。

十二经脉是气血流注的通路。经脉中的气血运行是照应时辰一经接一经，手足阴阳经互相衔接，循环相贯的。循行开始于手太阴肺经，依次传至足厥阴肝经，再传至手太阴肺经，首尾相贯，环流不至。其次序如（图2—8）。

二、奇经八脉

奇经八脉是指督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉八脉而言，所谓奇经是指不同于十二经脉的意思。因奇经八脉的分布和作用不象十二经脉与脏腑直接联系，表里相配，有如环无端的流注规律，和分布着本经专有的穴位，故称之为奇经八脉。

奇经八脉出于十二经脉之间，密切了十二经脉之间的联系，它具有调节十二经脉阴阳气血的功能。当十二经脉中气血满溢时，则流注于奇经八脉蓄以备用。当人体生理功能活动需要时，奇经又能够灌溉和供应。

时辰	时　间	经　络	脏腑	气血传注
寅	3～5	手太阴经	肺	
卯	5～7	手阳明经	大肠	
辰	7～9	足阳明经	胃	
巳	9～11	足太阴经	脾	
午	11～13	手少阴经	心	
未	13～15	手太阳经	小肠	
申	15～17	足太阳经	膀胱	
酉	17～19	足少阴经	肾	
戌	19～21	手厥阴经	心包	
亥	21～23	手少阳经	三焦	
子	23～1	足少阳经	胆	
丑	1～3	足厥阴经	肝	

图2—8

三、络脉

络脉是从经脉分出的支脉部分，如网络一般遍布全身。络脉比经脉细小，位置浅。其主要功能是将经脉中的气血灌注到全身各部，以司养筋、骨、皮、五官、七窍等组织与沟通表里，其中大的有十五络，就是十四经脉（十二经脉加任督二脉；各有一条络），加脾之大络，共十五条。他们都是由表经别入里经，里经别入表经的络脉。

四、十二经筋

经筋是经络系统中的连属部分，行于四肢体表和胸廓，腹腔，不入脏腑，是指十二经络所属的筋肉体系。其生理功能是联缀肢骸的动作。

五、十二皮部

皮部属于十二经络系统的体表部位。虽然经脉伏行于分肉之间，不在体表皮肤部分，但是由经脉别出的浮络却无所不到，皮肤部分的气血营养，就是依靠这些络脉供给。因此在生理上可以按不同的经脉和所属的络脉，将体表分成十二区域，这就是十二皮部。

第四节　人体主要穴位

穴位也称穴道。它是沟通脏腑经络之气通于体表部位的敏感点。若干经脉交汇之处为要穴。如果要穴受伤，气滞血淤，人体就会失去局部或整体的活动机能，甚至死亡。掌握穴位之位置，在点穴技击中意义深远。

人体周身约有52个单穴，309个双穴、50个经外奇穴，共720个穴位。穴位犹如日、月、星、辰分布于太空，而经络贯通于全身，如山川河流行于大地。五脏合于五行之生克，金木水火土。十二经络合于十二时辰，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。各穴位合于周天位置，以统帅全身之机枢。

人体周身720穴中有108个大穴，其中36穴受伤后有致命危险，即使救治也非易事，称之为致命穴，亦叫"死穴"；18个是致残穴；其余54个为应时要穴，十分强调按时点打。

一、致命穴(36个)

（一）百会穴：在头顶正中线与两耳尖联线的交点处。经属督脉，为手足三阳，督脉之会。被击中后，脑晕倒地不省人事（图2—9）。

（二）神庭穴：位于头前部入发际五分处。经属督脉，为督脉与足太阳膀胱经之会穴。被击中后头晕，脑胀（图2—10）。

（三）太阳穴：在眉梢与外眼角之间向后约一寸凹处。属经外奇穴。被点中后头昏，眼黑耳鸣（图2—11）。

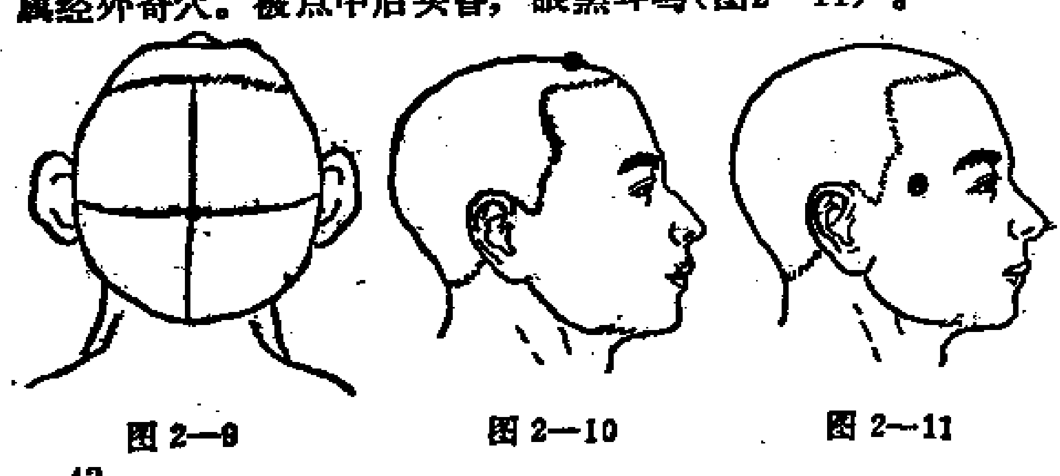


图 2—9　　图 2—10　　图 2—11

（四）耳门穴：在耳屏上切迹前，张口呈现凹陷处。经属手少阳三焦经，被点中后，耳鸣头晕、倒地（图2—12）。

（五）睛明穴：在眼内眦角上方0.1寸处。经属足太阳膀胱经，为手足太阳，足阳明，阳蹻阴蹻五脉之会。被点中后头昏，眼花倒地（图2—13）。

（六）人中穴：在鼻柱下沟中，近鼻孔凸陷处，经属督脉。为手足阳明经，督脉之会。被点后头晕眼花（图2—14）。

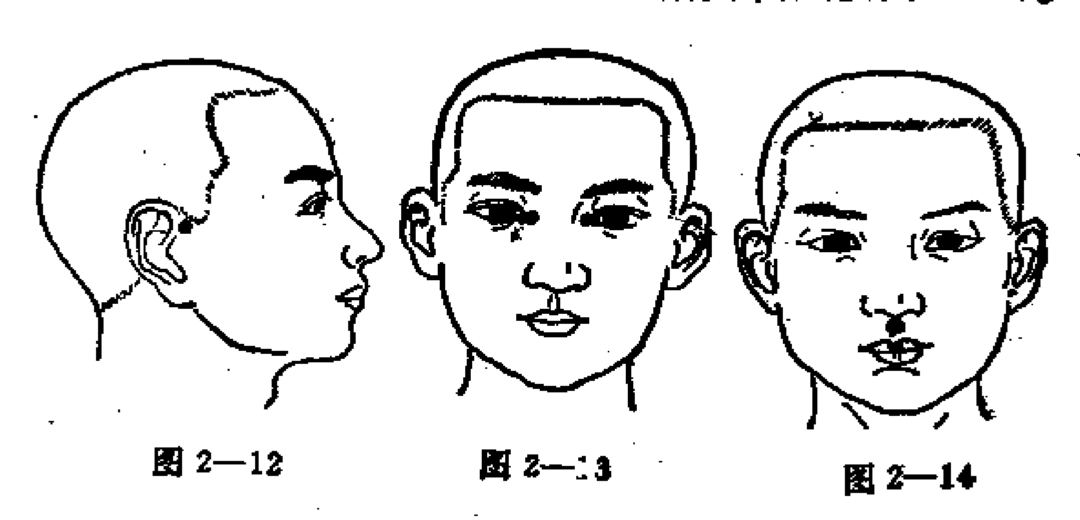


图 2—12　　图 2—13　　图 2—14

（七）廉泉穴：位于外喉头上横纹中微陷处。经属任脉。被点中后，冲击气管和颈动脉，气滞血凝而死亡（图2—15）。

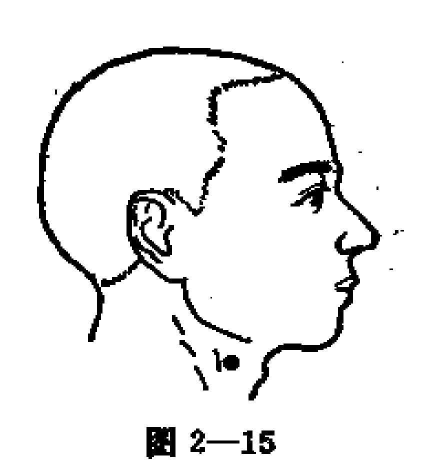


图 2—15

（八）人迎穴：在喉结旁开1.5寸处，经属足阳明胃经。被点中后，气滞血淤，头晕（图2—16）。

（九）天窗穴：在下颌角后上方，当胸锁乳突肌前缘处，经属手太阳经。被点中后，耳聋头晕眼黑倒地。（图2—17）。



图 2—16

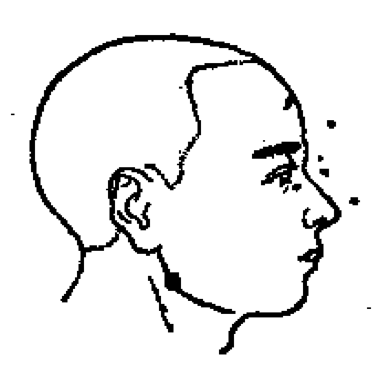


图 2—17

（十）哑门穴：在顶部后正中线上，第一，第二颈椎棘突之间的凹处（后发际凹陷处）。经属足少阳胆经、系手足少阳、阴维之会。被点中后、冲击延髓中枢，晕迷不醒（图2—18）。

（十一）风池穴：在枕骨粗隆直下凹陷处与乳突之间。经属足少阳胆经，系于足少阳、阴维之会。被击中后，冲击延髓中枢，晕迷不醒（图2—19）。

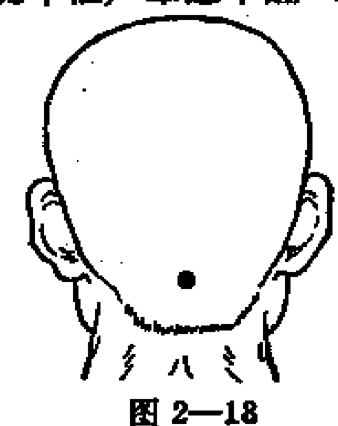


图 2—18

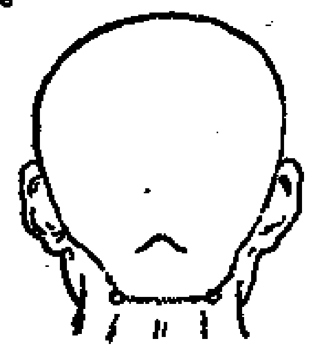


图 2—19

（十二）天突穴：位于胸骨上窝正中。经属任脉。被点中后，气管静动脉受冲击，而致胸闷，气滞血淤，甚至死亡（图2—20）。

（十三）膻中穴：在体前正中线，两乳头中间，经属任脉，是足太阴、少阴、手太阳、少阳、任脉之会。气会膻中，心包募穴。被击中后内气涣散，心慌意乱，神志不清(2—21)。

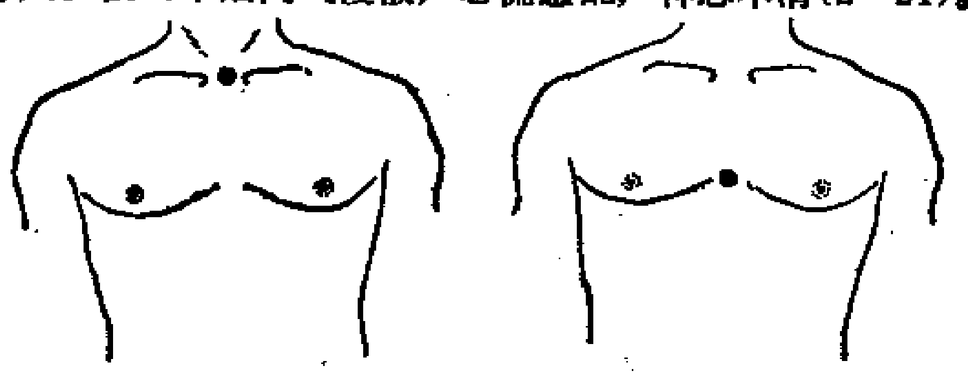


图 2—20　　图 2—21

（十四）鸠尾穴：位于脐上7寸，剑突下0.5寸，经属任脉，系任脉之络穴。被击中冲击腹壁静脉及肝胆震动心脏，血滞而亡（图2—22）。

（十五）巨阙穴：在体前正中线，脐上6寸处。经属任脉，系心之募穴。被击中冲击肝、胆，震动心脏而亡(2—23)。

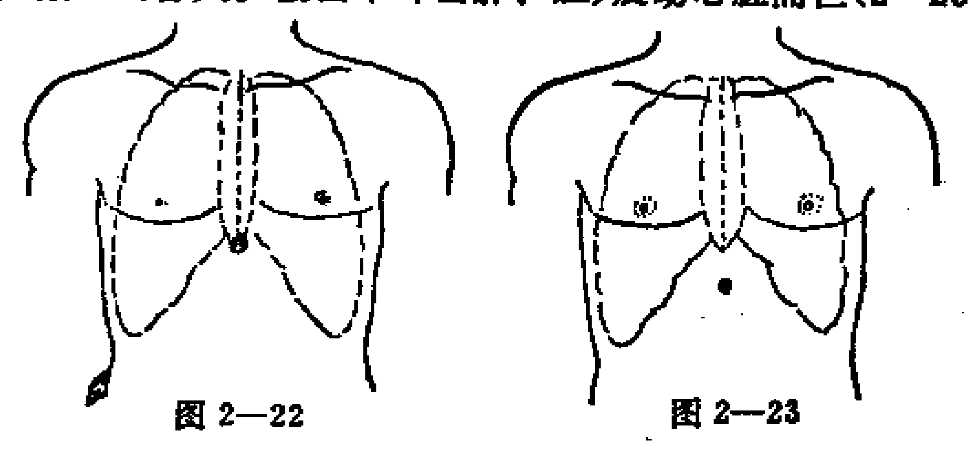


图 2—22　　图 2—23

（十六）神阙穴：位于脐窝正中，经属任脉。被击中冲击肋间神经，震动肠管，膀胱，伤气身体失灵（图2—24）。

（十七）气海穴：位于体前正中线，脐下1.5寸。经属任脉。被击中冲击腹壁，动静脉和肋间，破气血淤，身体失灵（图2—25）。

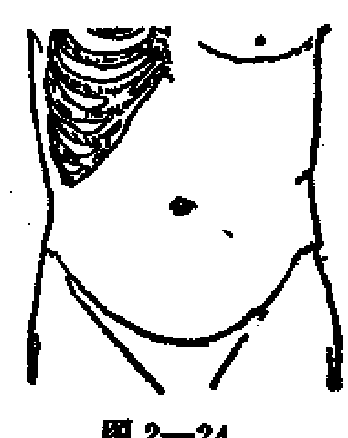


图 2—24

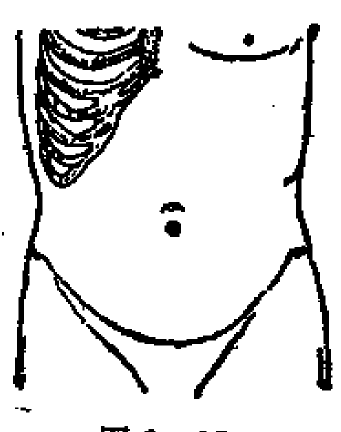


图 2—25

（十八）关元穴：位于脐下3寸处，经属任脉，系三阴、任脉之会，小肠之募穴。被击中冲击腹壁下动静脉，及肋间神经，震动肠管，气滞血淤（图2—26）。

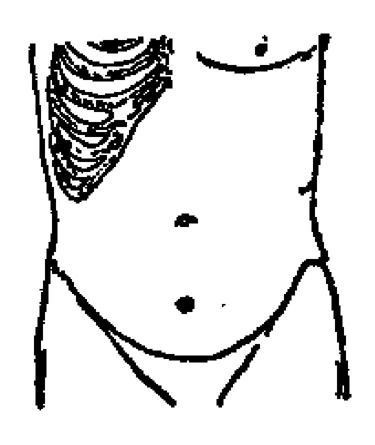


图 2—26

（十九）中极穴：位于体前中线，脐下4寸，经属任脉，系足三阴，任脉之会。膀胱之募穴。被击中伤周天气机，气

滞血淤（图2—27）。

（二十）曲骨穴：在腹下部耻骨联合上缘上方凹陷处。经属任脉，系足厥阴肝经与任脉之会。被击中伤周天气机，气滞血淤（图2—28）。

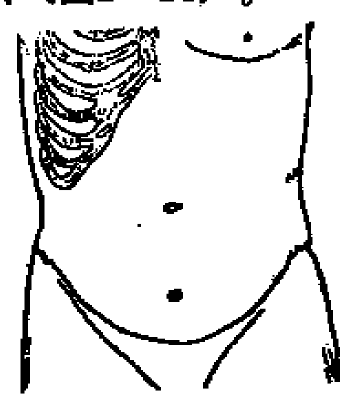


图 2—27　　　图 2—28

（二一）膺窗穴：在胸骨中线，第三肋间，玉堂穴旁开4寸，经属足阳明胃经。被击中冲击肋间神经和胸前神经及动静脉，震动心脏，停止供血、休克（图2—29）。

（二二）乳中穴：位于乳头中央。经属足阳明胃经。被击中冲击肋间神经和动脉，充血破气（图2—30）。

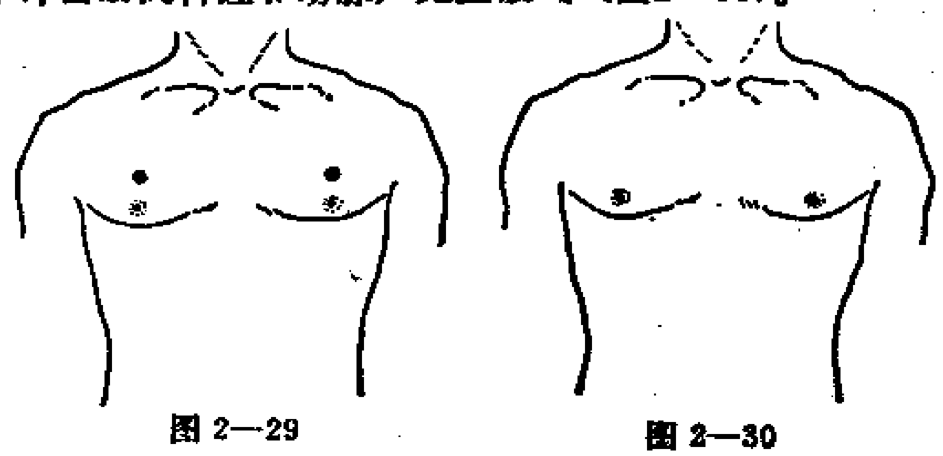


图 2—29　　　图 2—30

（二三）乳根穴：在乳头中央直下一肋间处，经属足阳明胃经，左侧内为心脏。被击中，心脏受冲击，休克或死亡（图2—31）。

（二四）期门穴：位于乳下两肋至第6肋间，经属肝经、肝之募穴，足太阴、厥阴、阴维之会。被击中冲击肝、脾，震动膈肌、气滞血淤（图2—32）。

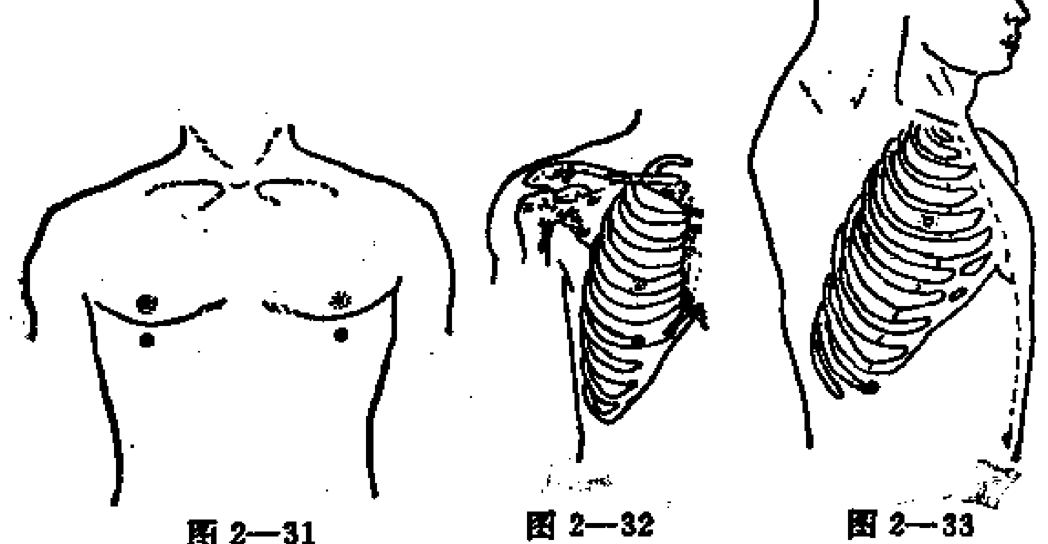


图 2—31　　图 2—32　　图 2—33

（二五）章门穴：在腋中线，第一浮肋前端，屈肘合腋肘，正当肘尖尽处，经属足厥阴肝经，系足太阴、厥阴、阴维之会，肝之募穴。因内部右侧为肝脏，左侧当脾下方，故被击中冲击肝脏或脾脏，破坏膈膜，阻血伤气（图2—33）。

（二六）商曲穴：位于腹中部任脉、下脘穴的外侧与分处，经属足少阴肾经，系足少阴与冲脉之会。被击中冲击肋神经和腹壁动脉。震动肠管，伤气滞血（图2—34）。

（二七）肺俞穴：在第三胸椎棘骨突旁开1.5寸处，经属足太阳膀胱经。被点中冲击第三肋，动静脉和神经，震动心脏，破气机（图2—35）。

（二八）心俞穴：位于第五胸椎棘突，旁开1.5寸，经属足太阳膀胱经。被击中肾脏受冲击，而伤气机，易截瘫（图2—36）。

（二九）肾俞穴：在第二腰椎棘突旁开1.5寸处，经属足太阳膀胱经。被点中冲击肾脏，伤气机易截瘫（图2—37）。

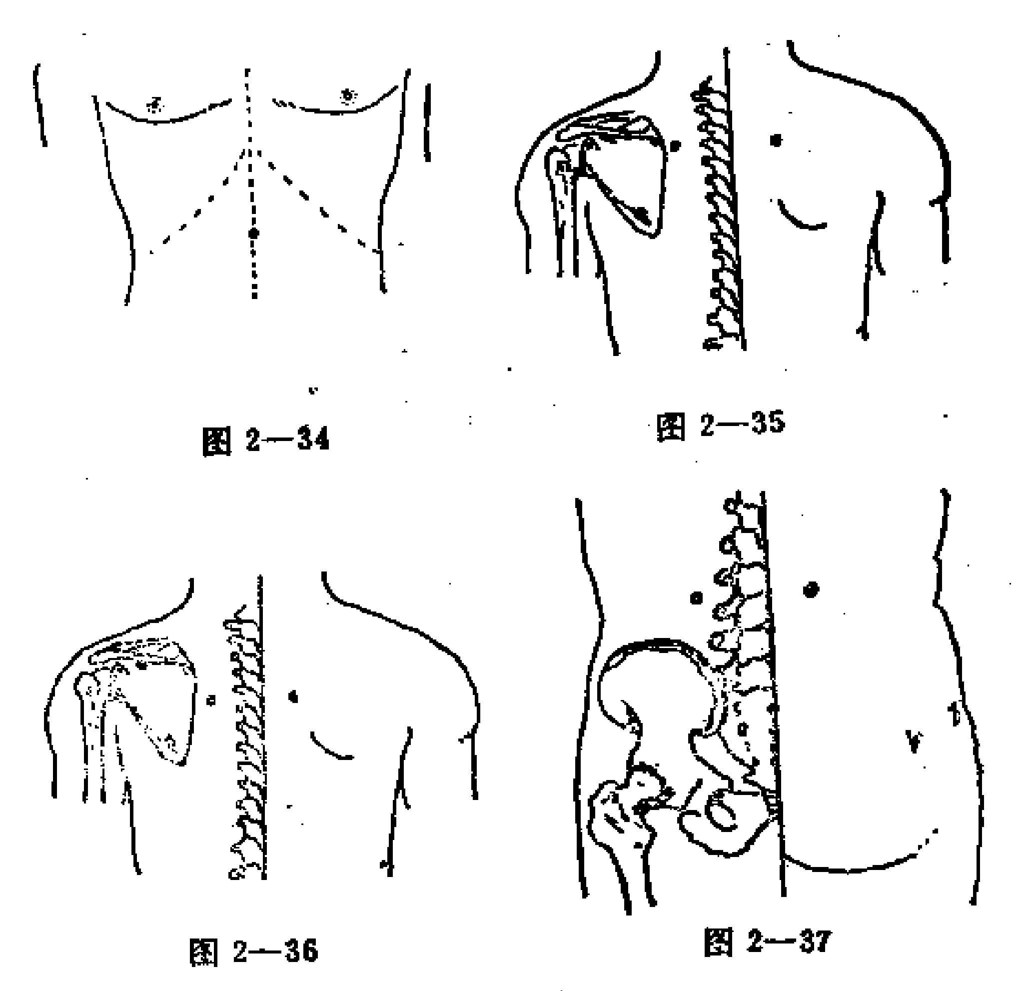


图 2—34

图 2—35

图 2—36

图 2—37

（三十）厥阴俞穴：在第四胸椎棘突下旁开1.5寸，经属足太阳膀胱经。被点中后心肺受冲击，而被气机，易死亡

（图2—38）。

（三一）命门穴：在第二腰椎与第三腰椎棘突之间。经属督脉。被点中脊椎受冲击，而破气机，易截瘫（图2—39）。

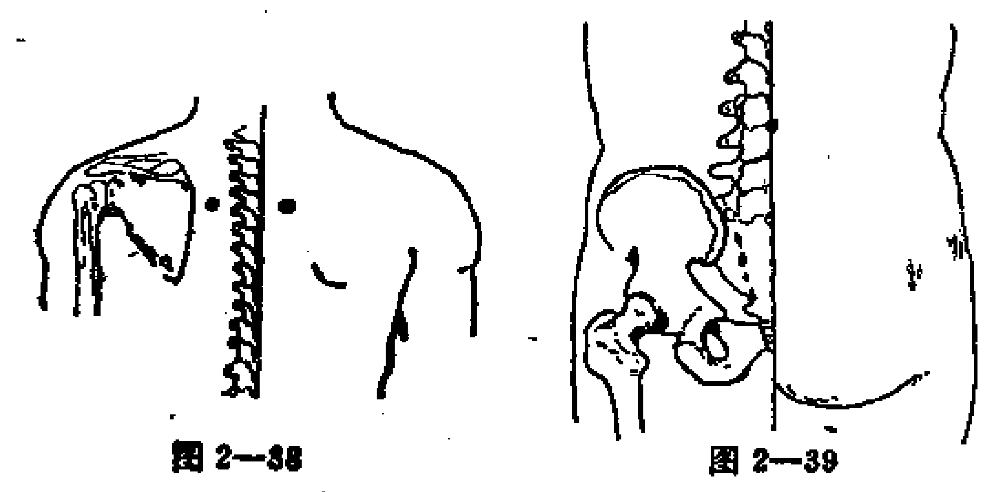


图 2—38　　　　图 2—39

（三二）气海俞穴：在第三腰椎棘旁开1.5寸处。经属足太阳膀胱经。被点中肾脏受冲击，而阻血破气（图2—40）。

（三三）志室穴：在第二腰椎棘突旁开3寸处，经属足太阳膀胱经。被点中腰动静脉和神经受冲击，而震动肾脏，伤内气（图2—41）。

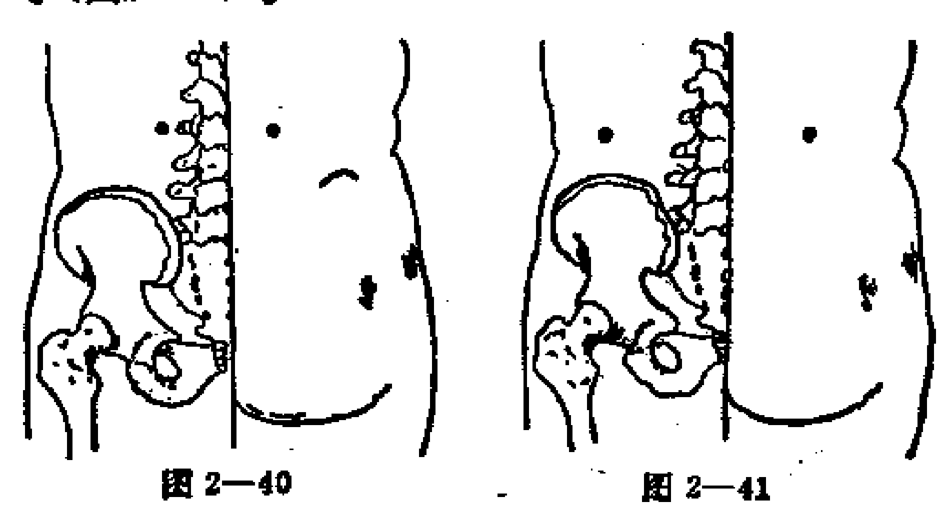


图 2—40　　　　图 2—41

（三四）尾闾穴：位于尾骨端与肛门之间，经属督脉，是督脉之络穴，别走任脉。被点中后阻碍周天气机，丹田气机不升（图2—42）。

（三五）肩井穴：在大椎穴与肩峰连线三中点，肩部最高之处，经属足少阳胆经，系手少阳、足少阳，足阳明与阳维脉之会。被点后半身麻木（图2—43）。

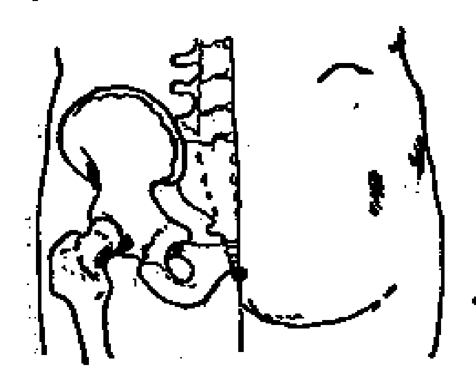


图 2—42

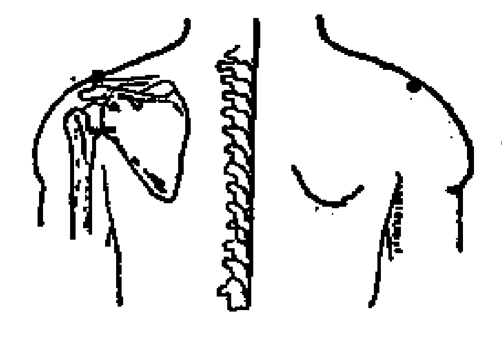


图 2—43

（三六）太渊穴：仰掌腕横纹之挠侧凹陷处，经属手太阴肺经，肺之原穴、百脉之会。被点中后阻止百脉，内伤气机（图2—44）。

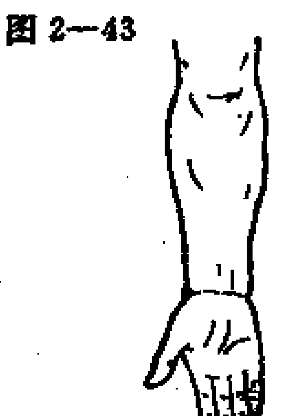


图 2—44

二、致残穴（18个）

（一）神门穴：位于腕横纹R侧端，R侧腕屈肌腱的挠侧

凹陷处，经属手少阴心经，系手少阴心经原穴。被掐或点切之后，手腕麻痹，无力，活动不灵（图2—45）。

（二）外关穴：位于腕背横纹上2寸，尺、挠两骨间，经属三焦经，别走心包络，为八脉交会穴通阳维脉。被点中后，肘臂不能伸屈，掌指不能握，手颤无力（图2—46）。

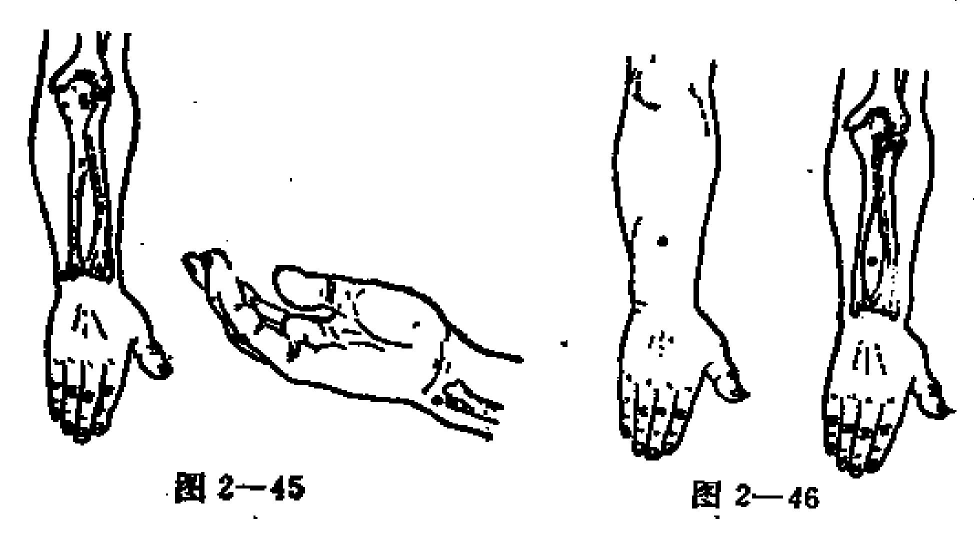


图 2—45　　图 2—46

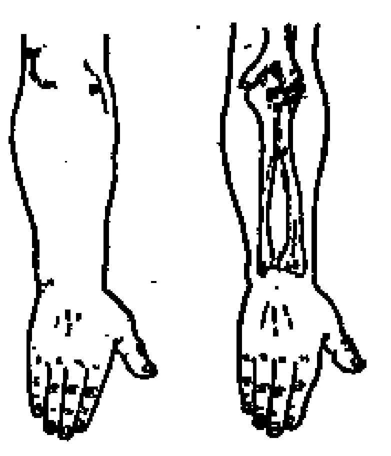


图 2—47

（三）手三里穴：在曲池2寸处，经属手阳明大肠经。被点中后，全臂疼痛，无力（图2—47）。

（四）支正穴：在尺侧腕上5寸处，经属手太阳小肠经。被点中，全臂不能伸屈，疼痛难忍（图2—48）。

（五）天井穴：在肘尖后1寸处，两筋间凹陷中，经属手少阳三焦经。被点或切后，全臂麻木活动不灵，甚至臂断（图2—49）。

（六）大陵穴：在掌后横纹两筋之间凹陷中，经属手厥阴心包经，为原穴。被掐抓之后，手腕不能活动，掌指不握，疼痛难忍（图2—50）。

（七）风市穴：在大腿外膝上7寸，外侧两筋间。经属足少阳胆经。被点打中之后。腿膝无力，下肢瘫痪（图2—51）。

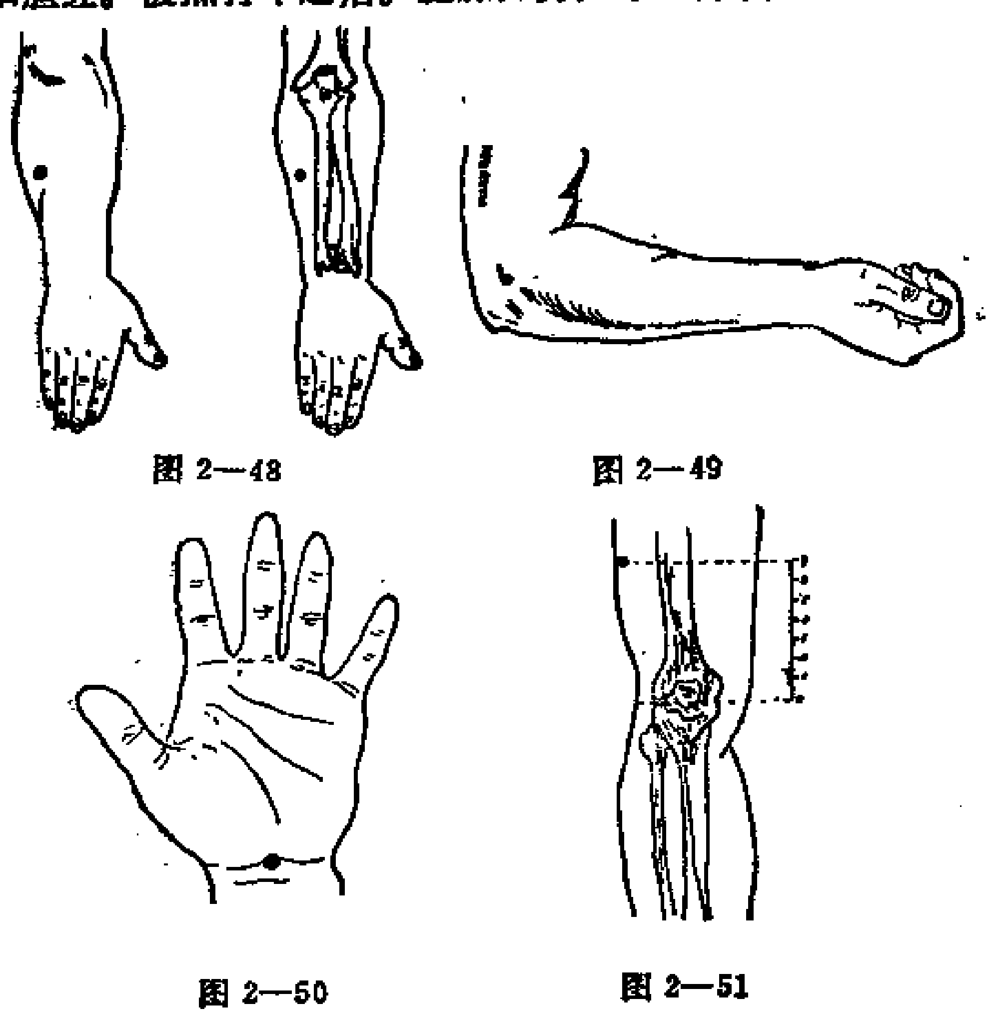


图 2—48

图 2—49

图 2—50

图 2—51

（八）环跳穴：在髀枢中，股关节外侧横纹头处，经属足少阳胆经。被点打中后，腰胯以下麻痹，无力而瘫痪（图2—52）。

（九）膝眼穴：位于膝膑中线下1寸，膑韧带两侧陷中，属经外奇穴。被点中后，膝部肿而不能伸屈，甚至腿断（图2—53）。

（十）三阴交穴：在内踝尖直上3寸，胫骨后缘，经属足太阴脾经。系足太阴、厥阴，少阴穴之会。被点中下肢麻木，失灵，伤丹田气（图2—54）。

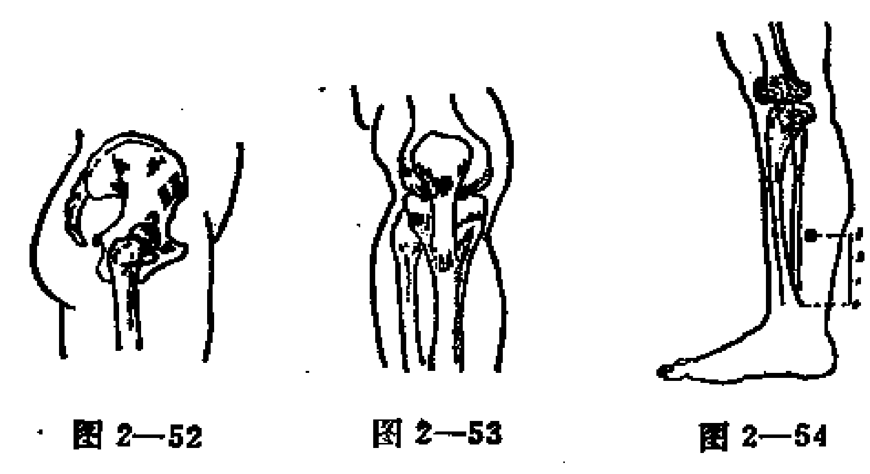


图 2—52　　图 2—53　　图 2—54

（十一）足三里穴：外膝眼下 3 寸，经骨外侧约一横指处，经属足阳明胃经，足阳明之脉所入为合。被点中后，下肢麻木，不灵（图2—55）。

（十二）委中穴：位于腘窝横纹中央，股二头肌腱与半腱肌腱之中间动脉凹陷处，经属膀胱经，足太阳之脉所入为合。被点击后，下肢麻痹不灵（图2—56）。

（十三）承山穴：在腓肠肌肉间陷中，经属足太阳膀胱经。被点中腿肚转筋，下肢不灵（图2—57）。

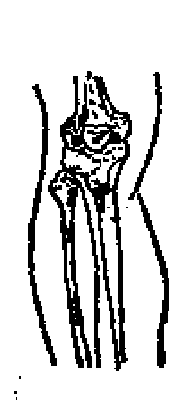


图 2—55


图 2—56


图 2—57

（十四）太溪穴：在足跟后踵中，大骨上两筋间，经属足少阴肾经。被点打后，全脚疼而不能履地（图2—58）。

（十五）昆仑穴：在足外踝后跟骨上凹陷中，经属足太阳膀胱经。被点打后，脚疼不能履地（图2—59）。

（十六）血海穴：在大腿内侧面，膝膑骨上端2寸处，经属足太阴脾经。被点打后，下肢麻痹不灵（图2—60）。

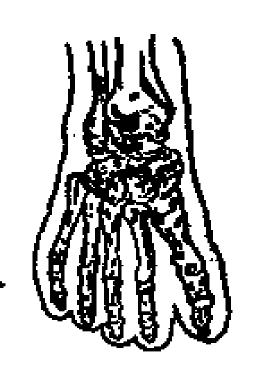

图 2—58

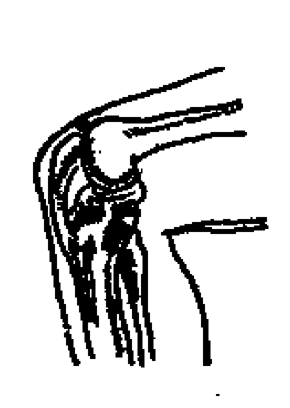

图 2—59

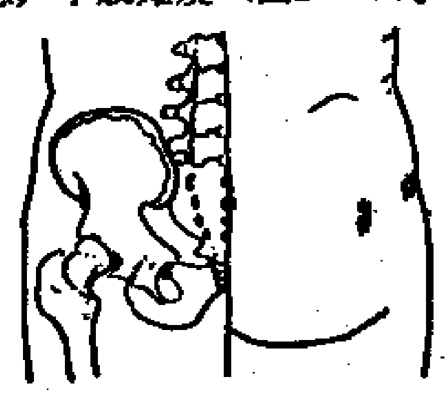

图 2—60

（十七）鹤顶穴：在两膝眼连线中点向上2寸，膝盖骨上缘凹陷处，属经外奇穴。被点打后，膝关节失灵，甚至腿

断（图2—61）。

（十八）腰俞穴：在第四骶骨下，骶骨管裂孔中，经属督脉。被点打后，腰背疼痛难忍，下肢瘫痪（图2—62）。


图 2—61


图 2—62

三、应时要穴

应时要穴（表2—3）。

表2—3　应时要穴表

时辰	时间（点）	经络	脏腑	流向	起止	穴名	位置
子	23↓1	足少阳经	胆	头↓足	目锐眦↓足窍阴	听会	耳前凹陷中
						日月	期门穴下1.5寸
						京门	第12肋端下际
						阳关	膝关节外侧筋骨之间，阳陵泉穴上3寸。

时辰	时间(点)	经络	脏腑	流向	起止	穴名	位置
丑	1→3	足厥阴经	肝	足→胸	大敦→肺	太冲	足大趾末节后外侧凹陷中
						中都	足内踝上7寸
						曲泉	膝关节内侧，屈膝横纹头上陷中
						急脉	耻骨下外侧，距任脉2寸，当气冲之外下方腹股沟处
寅	3→5	手太阴经	肺	胸→手	中焦→商阳	中府	前胸部之外上方第二肋骨的外侧乳上云门穴下
						云门	锁骨外端下缘前正中线旁开6寸
						侠白	尺泽上方5寸
						尺泽	仰掌，肘微屈肘窝横纹中央偏桡侧
						列缺	腕上桡侧上1.5寸
卯	5→7	手阳明经	大肠	手→头	商阳→迎香	合谷	第一、第二掌骨背侧歧骨间陷中
						曲池	屈肘，在肘横纹头陷中
						巨骨	肩锁关节后缘，锁骨与肩甲岗形成的叉骨间
						扶突	喉结外侧3寸
						迎香	鼻翼两旁五分鼻唇沟中
辰	7→9	足阳明经	胃	头→足	迎香→隐白	颊车	耳下曲颊端凹陷中
						气舍	天突穴旁开1.5寸
						不容	巨阙穴横开2寸
						天枢	脐旁2寸
						伏兔	髌骨上缘上6寸

时辰	时间(点)	经络	脏腑	流向	起止	穴名	位置
巳	9↓11	足太阴经	脾	足↓胸	隐白↓心	阴陵泉	膝下内侧辅骨下凹陷中
						箕门	内膝眼上10寸
						腹结	脐下阴交穴横开 4 尺
						腹哀	大横上三寸
						天溪	前胸部之外第五肋骨外侧，胸穴下
午	11↓13	手少阴经	心	胸↓手	心↓少冲	极泉	臂内腋下筋间动脉应手处
						灵肘	肘上 3 寸
						少海	肘内侧横纹头与肱骨内上髁之间
						通里	掌后 1 寸，陷中神门穴上 1 寸
未	13↓15	手太阳经	小肠	手↓头	少泽↓睛明	阳谷	手外侧，腕前骨下陷中，握拳，第五掌骨之后下方
						小海	肘内大骨外，去肘端骨陷中
						天宗	肩胛骨角的等骨线上肩胛岗下肩胛骨下角之间$\frac{1}{3}$处
						肩贞	腋后纹端上 1 寸处。
						秉风	肩胛岗上窝之中点，举臂有陷处
申	15↓17	足太阳经	膀胱	头↓足	睛明↓至阴	玉枕	脑户穴旁开 2 寸
						风门	第二椎棘突下，旁开各1.5寸
						膏肓	第四胸骨之下去脊横开3寸
						志室	第二第三腰椎之间，横开 3 寸

时辰	时间(点)	经络	脏腑	流向	起止	穴名	位　　置
酉	17→19	足少阴经	肾	足→胸	小指下→胸中	涌泉	足心陷中
						筑宾	复溜直上 2 寸
						横骨	耻骨联合上际曲骨旁各5分
						神封	膻中穴旁开 2 寸
戌	19→21	手厥阴经	心包	胸→手	胸中→关冲	天池	乳头外 1 寸，第四肋间
						天泉	腋横纹下 2 寸，当肱二头肌中
						曲泽	肘窝四陷中
						内关	腕横纹上 2 寸
						劳宫	握拳，当中指与无名指之间掌心中。
亥	21→23	手少阳经	三焦	手→头	关冲→目外眦	外关	无名指外侧去爪甲一分。
						清冷渊	肩井上 1 寸。
						肩髎	当上臂平举，肩外髃后陷中。
						翳风	耳根后 5 分。

第三章　硬气功点穴原理

第一节　硬气功功力的形成

硬气功是内功和外功练习的有机结合。而内功的姿势、呼吸、意念对内气的运聚，生化都有促进作用。《少林气功》中说："气在先行，力在后随，丹田气盛而力足，此为不移定理。"通过长期的内功练习，气得运聚，生化，丹田气充盈，故而练习内功能形成功力。长期不间断地结合负重、排打、击物的外功练习，又能使骨骼不断致密增厚而坚硬，肌肉皮肤弹性增大，肌肉紧张力增强，故而也能促进功力的形成和提高。

第二节　硬气功功力对点穴的作用

硬气功力是通过长期的硬气功锻炼得来的，它包括承受力、击打力和穿透力。这些力在点穴中有以下作用。

一、硬气功力能在被点穴位皮肤上施加压力

这种压力由皮部通过穴孔传到经络。致使经络受伤，气血不能通畅，而严重影响内脏，使内脏失去生理功能；其次硬气功力运于某部位，能使其部位皮坚骨硬，产生忍疼作

用。点穴时，可不用顾疼，充分发挥击、打、点、戳的能力。这样给被点穴位皮肤的压力更大。若没有硬气功功夫，即使能按时机，点穴准确，而点在穴位皮肤上的力度，达不到伤经、损气的程度，也是不会奏效的。当然不具硬气功力可以借助于点穴凿、判官笔、峨眉刺等器械点穴。但是器械并不时常带在身边，当需要点穴时，是不会容你拿来点穴器械再点的。既使带在身边急需点打时也不会容你准备。况且器械点穴又不易将“外气”透进被点穴道。所以点穴硬气功功力在点穴中占有重要的地位。

二、硬气功功力有一种强烈的穿透力

功力深者能将“内气”通过某个部位，释放于外形成“外气”，而“外气”随着点打手法由穴位皮肤进入经络后，可以形成如下效果。其一，具有扰乱被点者气血流转，造成阴阳平衡失调。其二，具有较强的穿透能力和击打力。我国科学家用现代仪器探测到老气功师发的“气”是一种“受低频涨落调制的红外线辐射”，是带电荷的粒子流。根据国外科学家研究，证明了一些练功有素的气功师，可发射出150个左右的带电粒子(一般人最多只能发射一个)。粒子是物质，当把粒子加速到具有很高的速度时，可成高能粒子，当高能粒子在运动中与其它物体发生碰撞时，就会对这个物体产生一个强大的力，即穿透力和击打力。而这种力是器械点穴所不能及的。因而硬气功力在点穴中占有独特和重要的地位。

第三节　点穴与经络的关系

点穴是以穴位为击点目标。因此点穴必须认穴，认穴要

熟知经络。这是因为，点穴虽然重点在穴位上，但实际是根据经络在人体分布和循行的关系来进行的。而经络上的穴位是气血运行通路中的显示交会点，所以要想掌握点穴术，就必须懂得穴位与经络的关系和分布，如此才能寻经而准确取穴，并点之无误。

第四节　点穴与气血的关系

人之生命活动，全靠体内之气血。医家有言："气血为人生养命之源。"因此需善调摄气血，不容或有损害。如有损害，养命之源亦伤，而生机亦因此而绝。恰如山之崩，川之决，因小而大，以至发展到不可收拾。若医治，欲平山崩，欲塞决川。亦非易事。道家云：人生之有气血，恍天地间之有日月，日月为阴阳之表象，昼夜于以分也，日月者使天地光明，万物滋生，欣欣向荣。否则日月失其光明，则天地暝晦，万物无生机。人身之气血，亦阴阳之所系，其流通无阻，如日月运行于丽空，生机勃勃，精神振奋，百邪不侵。若一旦为外物所阻流行不畅，则如日月之被蚀，足使光明受到严重影响，成暝晦之象，人身亦染病矣。所以，人身气血犹如天地日月，其重要性自不待言。至于点穴一术，需要了解气血之所归，行驶途径，人身气与血各有端在流行。并且按一定的经络依次运行。若点打其气血之前头，如川之遏流。气血而不能前行，也不能间断，必依次而行。若前面阻塞，而后涌至，会使全身功能失调，都可能造成或晕、或哑、或疼、或麻木、甚至于死亡。若在气与血流行之间点打，损伤虽没多大，也会象急湍横流被堵塞一样。前者瞬间

即逝，而后者尚能继续涌至，即是如此同样也会使全身机枢失其功效。所以点穴应点气血之头，或点气血之间。使其不能通达，以影响内脏及全身。

第五节　点穴对脏腑的影响

组成人体的气血筋脉骨髓脏腑等都是互相依赖，具有不可分割的阴阳关系。气和血、筋和脉、骨和髓、脏和腑都是互相作用。气为血之帅，气行则血行，气止则血止，筋为脉之使，筋动则脉急，筋静则脉缓；骨为髓之舍，骨坚则髓实，骨软则髓虚；腑为脏之表，腑壮则脏盛，腑弱则脏衰。他们互属表里阴阳，经脉连贯相互之间，气血运行相互之中，成为一个整体，其中起主导作用的为五脏六腑。点穴而伤穴所在之经脉，破坏脏腑、表里之间的连系，造成气血运行的中断，使阴阳失去平衡，脏腑得不到气血的滋养，从而使机体组织正常功能得不到维持。

第四章　速成点穴硬气功

练习点穴术，需要练习必要的功夫，以提高点打穴位的效果。无论是指点、掌戳、还是拳打、脚踢、肘顶、膝撞、均需对上述用作点穴的部位进行专门的操练，以使在实战中得心应手。下面针对点穴介绍一种速成点穴硬气功功法。

第一节　呼吸方法

一、吸气

（一） 鼻吸：嘴轻闭合，舌抵上颚，用鼻细匀吸气。要求思想安静，全身放松。

（二） 嘴吸：嘴稍张开一点儿小缝，上下牙齿微微相合，舌尖抵住下牙床深深吸气。要求全身收紧，收腹展胸，提肛和睾丸。

二、吞气

嘴微合闭，舌抵上颚、喉头用力，将气吞咽入腹部丹田。要求全身放松，胸隔下降，腹部隆起。

三、闭气

嘴合闭，舌抵上颚，不做呼吸，即停息。要求全身松静。

四、呼气

（一）鼻呼：嘴轻合闭，舌抵上颚，用鼻细匀地将气呼出。要求全身松静。

（二）嘴呼：嘴稍张开一点，上下牙齿微微相合，舌尖抵住下牙床，将气细匀地从口中吹出。要求全身稍收紧。胸膈下降，腹部隆起。

五、喷气

嘴合闭，舌抵上颚，将气尽量从鼻中短促有力地排出，并发出“哼”的气声。要求全身收紧，收腹展胸。

六、崩气

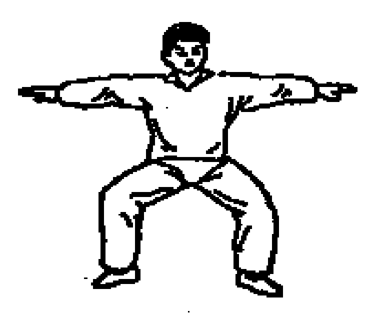
嘴张开，舌抵下牙床，喉头在短时间里打开，在喉头打开的同时，将气短促地喷出，发出“哈”音。要求全身紧收，收提肛门和睾丸。

第二节　软练方法

一、“大”字桩功

两脚分开，中间距离约等于本人三脚长，脚尖正对前方。两腿屈膝半蹲，上身正直，成为弓步。两手成掌侧平

举，掌心向下，掌指向外(图4—1)，全身肌肉关节放松。采用逆式呼吸(吸气时腹部收缩；呼气时腹部隆起)，鼻呼鼻吸。呼气时，丹田内气沿手臂内侧奔泻十指尖；吸气时，以意领气从手臂外侧上升至头部经膻中穴返回丹田，如此站15—30分钟。


图4—1

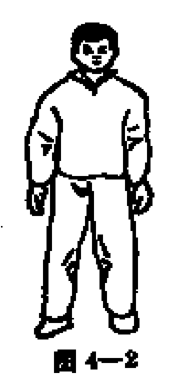
二、混元益气壮劲功

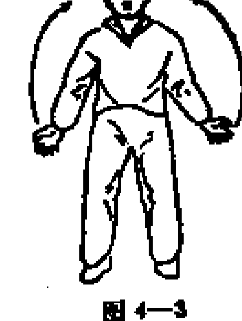
采用逆式呼吸，嘴呼嘴吸。

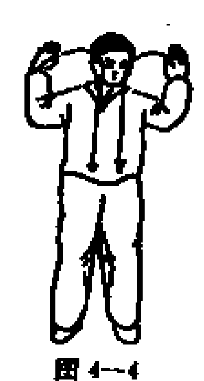
(一) 双掌下按

两脚横开与肩同宽，脚尖稍内扣，十趾抓地，直身站立。双手直臂自然下垂于腿两侧，掌指向下，掌心相对（图4—2）（以下简称为：开步直立）。

吸气 两脚跟随之抬起，脚前掌着地，同时两掌外旋成掌心向前，十指内扣成爪（图4—3）。动作不停，两爪屈臂向上、向里举，成为掌心向里，掌指向上（图4—4）意念天地精华之气纳入体内。


图4—2


图4—3


图4—4

吞气　两脚跟下落，双脚全掌着地，上身姿势不变。意念气被吞入丹田。

闭气　姿势不变。意念丹田内气上升至膻中穴。

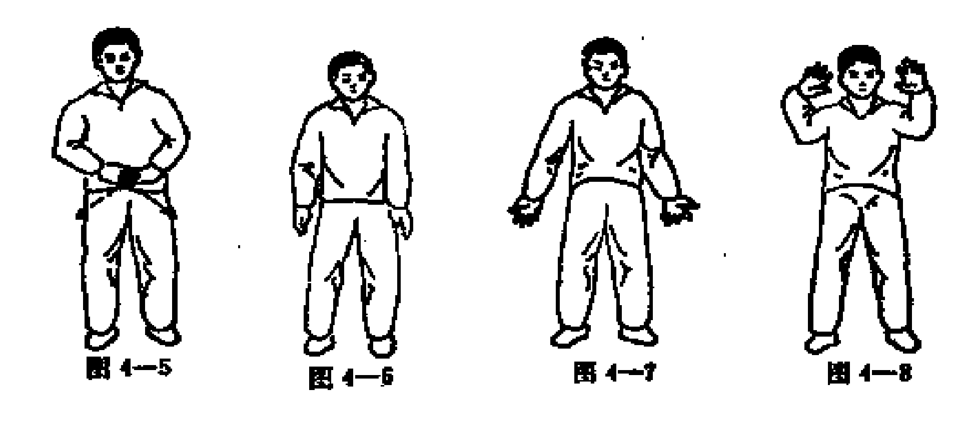
呼气　两爪成掌，掌指相对，掌心向下经胸前向下按掌于腹前（图4—5）。意念内气由膻中穴向上由百会穴放出。

动作还原，反复练习36遍。

（二）双掌前推

开步直立（图4—6）。

吸气　两脚跟随之抬起，脚前掌着地，同时，两掌外旋成掌心向前，十指内扣成爪（图4—7）。动作不停，两爪屈臂向上向里举手面前两侧成掌心向前，掌指向上（图4—8）。意念天地精华之气纳入体内。


图 4—5　图 4—6　图 4—7　图 4—8

吞气　两脚跟下落，双脚全掌着地，上身姿势不变。意念气被吞入丹田。

闭气　姿势不变。意念丹田内气上升经膻中至百会，由百会返回丹田下行过会阴沿督脉上行至百会穴。

呼气　两掌直臂平肩向前推出，掌心向前掌指向上（图

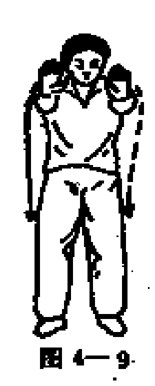
4—9）。意念内气由百会下行经膻中穴过两腋下沿两臂内侧达两掌劳宫穴。

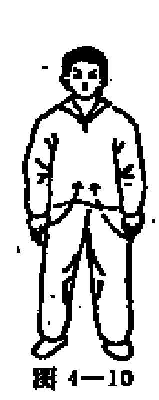
动作还原，反复练习36遍。

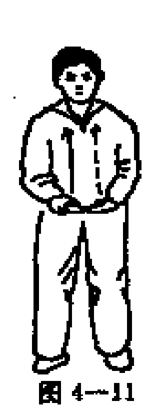
（三） 单指双托

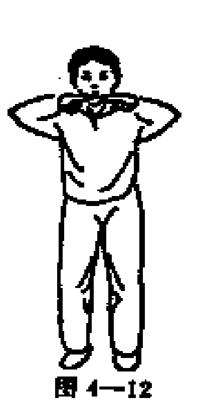
开步直立，（图4—10）。

吸气 两脚跟随之抬起，脚前掌着地，同时，两拳成一指向前于裆前，掌指夹相对，掌心向上（图4—11）。动作不停，两指屈臂经腹前上提于胸前内下外上翻成拳心向前上（图4—12）。意念天地精华之气纳入体内。


图 4—9


图 4—10


图 4—11


图 4—12

吞气 两脚跟落地，双脚全掌着地，上身姿势不变。意念气被吞入丹田。

闭气 姿势不变，意念丹田内气下行过会阴沿两腿内前侧下行双脚涌泉穴，由涌泉穴向后沿两腿后侧上行过会阴沿督脉上行至百会穴。

呼气 两单指经面前向上直臂托举于头上方，拳心向上（图4—13）。意念内气由百会穴下行经膻中穴过两腋下沿两臂内侧注入两单指尖端。

动作还原，反复练习36遍。

（四） 双指侧举

开步直立（图4—14）。

吸气　两脚跟随之抬起，脚前掌着地，同时两掌外旋，卷指屈握成拳，拳眼向后，拳心向上（图4—15）。动作不停，两臂屈肘上抬于头两侧成拳眼向后，拳面向上（图4—16）。意念天地精华之气纳入丹田。

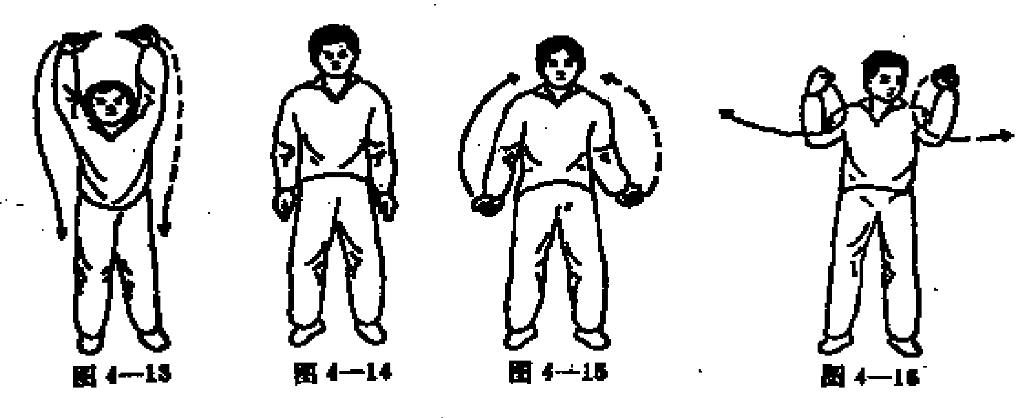


图 4—13　图 4—14　图 4—15　图 4—16

吞气　两脚跟下落，双脚全脚掌着地，上身姿势不变。意念气被吞入丹田。

闭气　姿势不变。意念丹田内气经膻中穴上升至百会穴，再返回丹田，下行过会阴沿两腿内前侧至涌泉穴，向后沿两腿后侧上行过会阴沿督脉上行至百会穴。

呼气　两拳均成二指向里向下向两侧直臂平肩举指，掌指均向外，拳心向下（图 4—17）。意念内气由百会下行经膻中穴过两腋下注入双手二指尖。

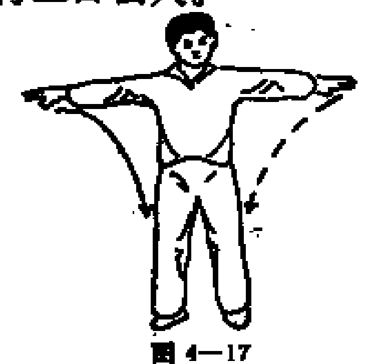


图 4—17

动作还原，反复练习36遍，功毕始练外功。

第三节 硬练方法

一、掌的操练：

（一） 铁牛耕地：双掌平行撑地，中间距离与肩同宽，两臂伸直；两腿在后伸直并拢，两脚尖着地，身体俯卧（图4—18）。

上动作摆好后，采用顺式呼吸（吸气时腹部隆起，呼气时腹部收缩），鼻呼鼻吸。吸气。同时，臀部凸起，身体从前向后移动（图4—19）。意念气由两臂外侧上升至百会穴再下行到丹田。

动作不停，闭气。同时，两臂屈肘，身体从后向下，向前移动（图4—20）。意念丹田内气下行过会阴沿督脉至百会，再由百会下行膻中穴。

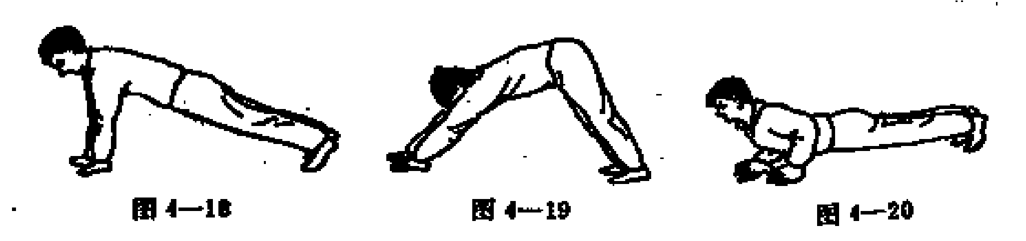


图4—18　图4—19　图4—20

动作不停。呼气。两臂推撑伸直。身体从前向上，向后移动还原。意念气由膻中穴沿臂内侧向下贯注入双掌十指。

照上述要求反复练习36遍。

（二） 拍击沙袋：备60厘米见方的沙袋，内装铁沙，绿豆各半。置于高与裆平的坚固方凳上。面对沙袋，马步站立，两拳抱于腰侧，拳心向上，距离适宜（图4—21）。

按顺式呼吸，鼻吸嘴崩。动作不停。吸气。同时全身放松。右拳成掌向下向后甩（图4—22）。意念天地精华之气由右臂外侧上行于百会穴，再沿任脉下行输入丹田。

动作不停。闭气。同时右掌缓缓地继续向后、向上扬掌于右前上方（图4—23）。意念丹田内气上行膻中穴，经右腋下沿右臂内侧注入右掌。

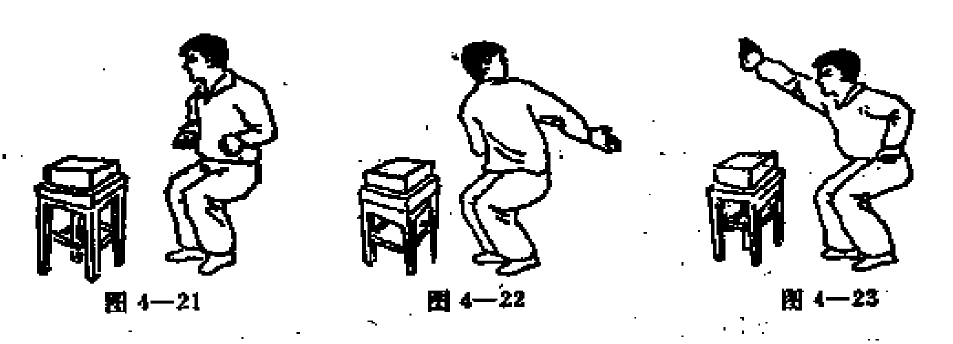


图 4—21　　图 4—22　　图 4—23

动作不停。崩气。同时，右掌快速向前、向下用掌小指侧（再掌心、掌、背）击打沙袋（图4—24、25、26）。意念丹田内气源源不断注入右掌。全身力量集中在右掌上。掌落在沙袋上稍停片刻。



图 4—24　　图 4—25　　图 4—26

照上述方法反复练至右掌发红、发热、疼痛难忍时，改练左掌。

二、拳的操练

（一）马步推砖：两脚开步站立，两腿屈膝半蹲成为马步。两手各持一块，掌心向上，屈肘抱于腰侧（图4—27）。

上动作站好后，采用逆式呼吸，鼻吸鼻喷。喷气。同时，左手持砖由腰际向前平肩直肋推出，掌心向下，（图4—28）。意念丹田内气上行经膻中穴过左腋下沿左臂内侧至掌心劳宫穴。

动作不停。吸气。同时左臂屈肘收于腰间还原。意念气从双臂外侧返回丹田。再推右手之砖。

照上所述反复练习36次。

（二）冲打沙袋：备沙袋一个，内装铁沙，绿豆各半，悬于对面，高与胸平。采用逆式呼吸，鼻吸口崩。吸气，同时面对沙袋，左弓步站立，距离相宜两拳抱于腰侧，拳心向上，目视沙袋。意念气由两臂外侧进入丹田穴。

动作不停。崩气，同时左拳由腰侧快速直臂向沙袋击打，上体随之稍右转（图4—29）。意念丹田之气上行膻中穴过左腋下沿左臂内侧注入左拳。动作还原，再冲打右拳。


图 4—27


图 4—28


图 4—29

照上述反复练至两拳发热、发红，疼痛难忍时为度。

三、爪的操练

（一）拧卷重物：备直径3厘米左右，长30—40厘米的圆木棒一根，中间系一绳索，绳下端系沙袋，重量根据需要而定。

两脚横开立。两手心向下抓握木棒两端。两臂向前伸直与肩平（图4—30）。

采用顺式呼吸，鼻呼鼻吸。吸完，同时意念天地精华之气由百会纳入丹田。

动作不停。呼气，同时两手连续向前抓拧木棒，使绳索。逐渐缠在木棒上（图4—31）。意念丹田内气上升经膻中穴过两腋下沿臂内侧注入两掌劳宫穴。

动作不停。吸气，同时两掌连续向后拧木棒，使绳索松下还原。意念气由两臂外侧上升百会穴再向下沿任脉返回丹田。

照上述反复练习36次。

（二）指点沙袋：将沙袋置于方凳上。面对沙袋马步站立。右掌五指并拢撮紧戳于沙袋上。采用顺式呼吸。鼻吸鼻喷。吸气，同时左掌五指分开屈肘上提至脸部（图4—32）。


图4—30

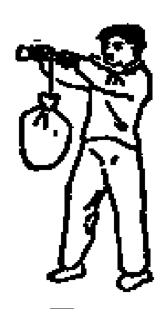

图4—31


图4—32

意念气由臂外侧经头顶向前下至丹田。

动作不停。喷气，同时左掌五指并拢成撮向下戳击沙袋。意念丹田内气上升膻中穴过左腋下沿左臂内侧达五指尖。稍停。吸气右掌上举（图4—33）。

照上所述反复练习十指发红、发热、疼痛难忍时为度。

四、指的操练

(一)指插铁沙：备桶一个，内盛铁沙，绿豆各半。

用顺势呼吸，鼻吸鼻喷。吸气，同时马步站立于桶前，两掌成二指（或一指）抱于腰侧，掌心向上。目视铁沙桶。意念天地精华之气被纳入丹田。

动作不停。喷气，同时以右指向铁沙内猛插(图4—34)。意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿臂内侧注人右手二指尖（或一指尖）。

动作不停。吸气，同时，将插沙之指收回还原。意念气从右手臂外侧上百会经膻中穴返回丹田。再插左手之指。

照上所述吸抽，喷插反复练习至两手之指发红、发热、疼痛时为度。

(二)指戳千层纸，将千层纸固定在墙上。

面对千层纸开脚直立，距离适宜。用顺式呼吸，鼻吸鼻喷。吸气，意念天地精华之气沿臂外侧上升头顶百会穴经膻中下行至丹田穴。

接上势。喷气，同时右手二指（或一指）向千层纸用力快速点戳（图4—35)。意念丹田内气上升膻中穴，经右腋下沿臂内侧向指尖奔泻而去。

动作不停。吸气，同时将指屈肘收回还原再点戳左手二

指（或一指）。



图 4—33


图 4—34


图 4—35

照上述吸收，喷戳反复练习至两手之指发木、发热时为度。

五、肘的操练

将沙袋悬起与胸平，侧身站于沙袋旁。采用逆式呼吸，鼻吸鼻喷。吸气，上身右转屈左肘。意念天地精华之气沿臂外侧上升会沿任脉下行于丹田。

动作不停。喷气，同时上身左转，用左肘向沙袋顶击（图4—36）。意念丹田内气上升经膻中穴过左腋下沿臂内侧注入右肘。


图 4—36

照上所述。吸收喷顶反复练习至左肘发红、发热、疼痛时换右肘练习。

六、膝的操练

面对悬吊与胸齐平的沙袋。开步站立，把气运聚丹田

后，提膝向上撞击沙袋（图4—37）。同时喷气，意念气由丹田到膝。膝向下收回时吸气。意念气由膝返回丹田。

照上所述，左右膝交替反复练习至发红、发热、疼痛时为度。

七、脚的操练

（一）弹点沙袋　面对高悬与腹平的沙袋开步站立。把气聚集到丹田。右腿支撑体重，用左脚尖向沙袋弹点踢击（图4—38）。同时，喷气，意念内气由丹田下行过会阴沿内前侧注入左涌泉穴。左脚收回，同时吸气，意念气返回丹田。再弹点左脚。

照上所述反复练习至两脚尖发红、发热、疼痛时为度。

（二）踹铲木桩　面对木桩（或树）开步站立。用顺式呼吸，鼻吸鼻喷。先把气聚集于丹田。左腿支撑体重，用右脚掌（或外侧）向木桩（或树）踹铲踢击（图4—39）。同时喷气，意念内气由丹田下行过会阴沿右腿内前侧注入涌泉穴。右脚收回，同时吸气，意念气返回丹田。再踹铲右脚。

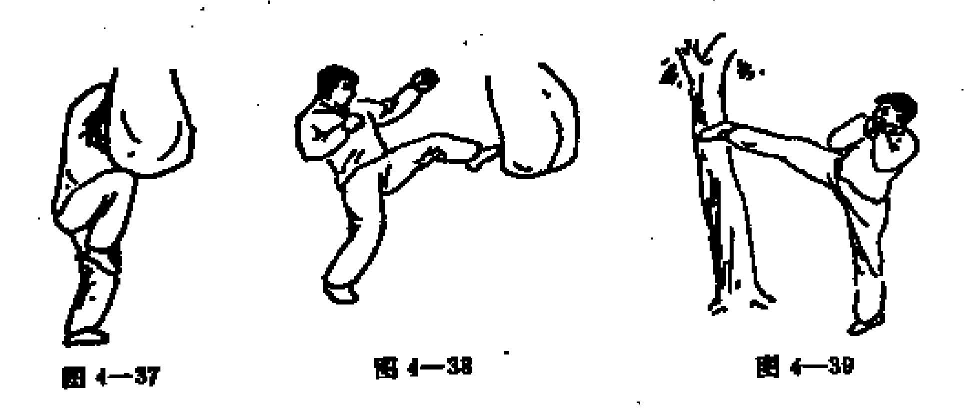


图 4—37　　图 4—38　　图 4—39

照上所述反复练习至两脚，发红、发热、疼痛时为度。

（三）蹬踩墙壁：面对墙壁开步站立，采用顺式呼吸，鼻吸鼻喷。先把气运聚于丹田。右腿支撑体重，用左脚向墙壁蹬踩踢击（图4—40）。同时喷气，意念内气由丹田下行过会阴沿左腿内前侧注入涌泉穴。左脚收回，同时吸气，意念气返回丹田。再蹬踩右脚。

照上所述反复练习至两脚发红、发热、疼痛时为度。

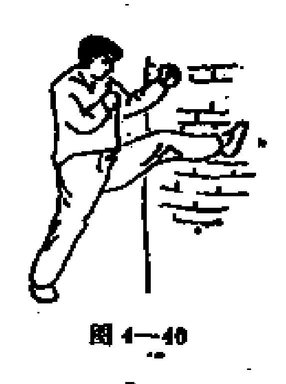


图 4—40

第五章　硬气功点穴的基本方法

第一节　点穴预备势

点穴的预备势（图5—1）。下面简称为预备势。预备势动作要领介绍如下（以左势为例）：



图 5—1

一、头部姿势

动作： 头正，颈直，眼睑放松，闭嘴合手，下颏内收，舌抵上腭，以鼻口兼呼吸，眼注视对方的面部和两肩部，余光环视全身。

要点： 大脑要保持冷静，充满必胜信心，不要紧张、畏惧，头部略向前低，头部转动要灵活。眼专注不要眨动，下颏切勿上抬。

二、上肢姿势

动作： 左手握拳前伸，拳面向前，拳眼斜右上，前臂、手腕与肩平行，置于心窝左侧前方，大小臂夹角90度左右，肘尖自然下垂，右臂在后，肘关节弯屈90度左右，大臂靠近右肋，右手握拳，置于下颏前方，拳眼斜左上，两拳大拇指

侧与目标成一条直线。

要点：要沉肩坠肘，自然握拳，手臂肌肉放松，肘关节不要外展。

三、躯干姿势

动作：左肩领先，左侧对前方，上体稍前倾，含胸拔背，腹实内收，提肛裹臀，身体重心在两腿之间。

要点：不要挺胸，塌腰，突臀，从背部到臀部需要保持一定的弧度。

四、下肢姿势

动作：两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，左右两脚距离约同肩宽，左脚尖与右脚后跟间隔宽15厘米左右。左脚尖稍内扣，前脚掌着地，脚跟稍离地面，左腿稍屈；右脚尖正对前方，前脚掌着地，脚跟抬起，右腿弯膝内扣。

要点：前后膝不要外展、两腿稍放松。

第二节 点穴的基本步型、步法

一、步型

（一）弓步（以左弓步为例） 由两腿并立姿势开始，左

注：预备势也称实战姿势或门户。它是既有利于防守又有利于进攻的一种常用防卫势。这种姿势可根据个人的特点、习惯，对某些部位作适当的调整。左势与右势相同，唯方向相反。练习时应注意左右交替进行。

脚前上一步，脚尖稍内扣，左腿屈膝半蹲（大腿接近水平），膝与脚尖垂直。右腿挺膝蹬直，脚尖内扣（斜向前方），全脚均着地。上体斜向前方，眼向前平视，两手握拳抱于腰侧，拳心向上（5—2）。

要点：前腿弓，后腿蹬，挺胸，塌腰、沉髋；前脚尖同后脚成一直线。

（二）马步　两脚平行开立（约为本人脚长的3倍），脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地，身体重心落在两腿之间；两手握拳抱于腰侧，拳心均向上，目视正前方（图5—3）。

要点：挺胸，塌腰，脚尖与膝盖微内扣，脚跟微外蹬，膝不冲出脚尖。

（三）仆步（以左仆步为例）　两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，右脚全脚着地，脚尖和膝关节微外展，左腿伸直平仆，脚尖里扣，全脚着地，两拳屈肘抱于腰侧，拳心向上，目视左侧（图5—4）。


图 5—2


图 5—3


图 5—4

要点：挺胸，沉髋。

（四）虚步（以左虚步为例）　两脚前后开立，右脚外展约45度，右腿屈膝半蹲；左脚脚跟离地，脚面绷平，脚尖微内扣，虚点地面，膝微屈，重心落于后腿，两拳屈肘抱于腰侧，拳心向上，目视前方（图5—5）。

要点：两腿虚实要分明。

（五）丁步（以左丁步为例） 由两腿并立姿势起。右脚尖向前屈膝半蹲，左脚脚跟离地，脚面绷平，脚尖点地于右脚内侧，重心落于右腿，两拳屈肘抱于腰侧，拳心向上，目视前方（图5—6）。

要点：右脚掌全脚着地，左脚脚尖点地停在右脚内侧相并。

（六）交叉步（以左腿在前为例）右腿在前，左腿在后交叉，前脚脚尖外摆45度，全脚掌着地，屈膝半蹲，后腿挺膝伸直，前脚掌着地，脚尖正向前方，两掌插于腰侧，目视左前方（图5—7）。


图5—5


图5—6

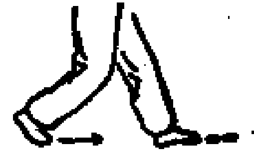

图5—7

要点：两腿交叉，大腿相贴靠。

二、步法

（一）前滑步 由预备势开始（图5—8），前脚提起向前一步，足跟着地过渡到前足掌，后脚迅速擦地跟进同样距离。（图5—9）。


图5—8


图5—9

要点：上体不变，重心不要起伏。

（二）后滑步　由预备势开始（图5—10）。后脚向后退一步，前掌着地，前脚脚掌用力蹬地迅速后退同样距离（5—11）。

要点：上体不变，重心不要起伏。

（三）左跨步　由预备势开始（图5—12）。左脚向左横跨一步，足掌着地，右脚脚掌蹬地迅速向左侧跟进同样距离。（图5—13）。



图5—10　图5—11　图5—12　图5—13

要点：上体姿势不变，重心不要起伏。

（四）右跨步　由预备势开始（图5—14）。右脚向右横跨一步，足掌着地，左脚脚掌蹬地迅速向左侧跟进同样距离。（图5—15）。

要点：上体姿势不变，重心不要起伏。

（五）前跃步　由预备势开始（图5—16）。前脚提起，同时后脚蹬地向前跃起，前脚先落地。（图5—17）。

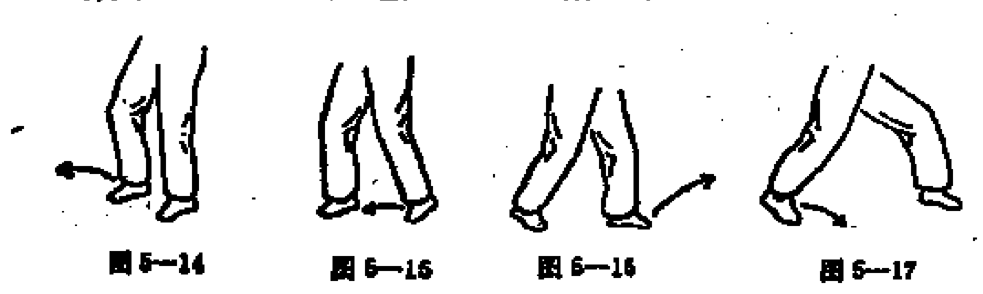


图5—14　图5—15　图5—16　图5—17

要点：重心起伏不宜过大，上体姿势不变。

（六）后跃步　由预备势开始（图5—18）。后脚提起的同时，前脚足掌用力蹬地向后跃起。后脚先落地（图5—19）。

要点：重心起伏不宜过大；上体姿势不变。

（七）前上步（也称：盖步）　由预备势开始（图5—20），后脚经前脚内侧向前上步（图5—21），前脚上步成预备势。

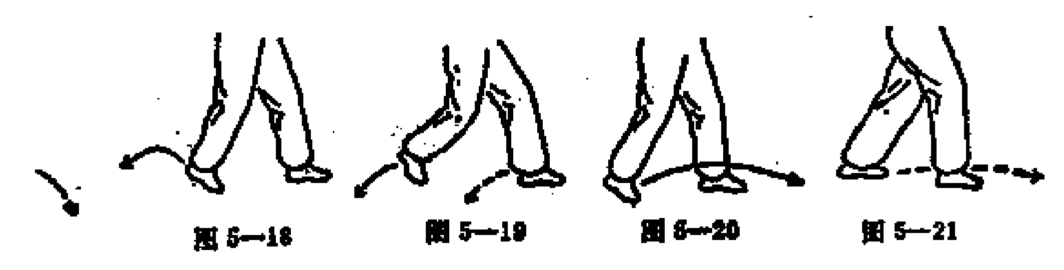


图 5—18　图 5—19　图 5—20　图 5—21

要点：重心不要起伏。

（八）后退步（也称：插步）　由预备势开始（图5—22），前脚经后脚内侧向后退一步（图5—23），后脚后退成预备势。

要点：重心不要起伏。

（九）跟进步　由预备势开始（图5—24），前脚向前一步，距离约一脚掌，后脚跟进至前足跟处（图5—25），前脚再上步成预备势。



图 5—22　图 5—23　图 5—24　图 5—25

要点：重心不要起伏。

第三节　点穴的基本手型

一、指

在点穴中最常用的指有一指、二指和排指等。

（一）一指　中指伸直，其余四指内屈，拇指内扣，压紧食指和无名指（图5—26）。

（二）二指　食指与中指挺直并拢或叉开，无名指与小屈握于掌内，拇指内扣或屈压于无名指骨节上（图5—27）。

（三）排指　拇指内扣，其余四指并拢伸直（图5—28）。

二、掌

四指并拢伸直，拇指内扣，向上翘腕（图5—29）。

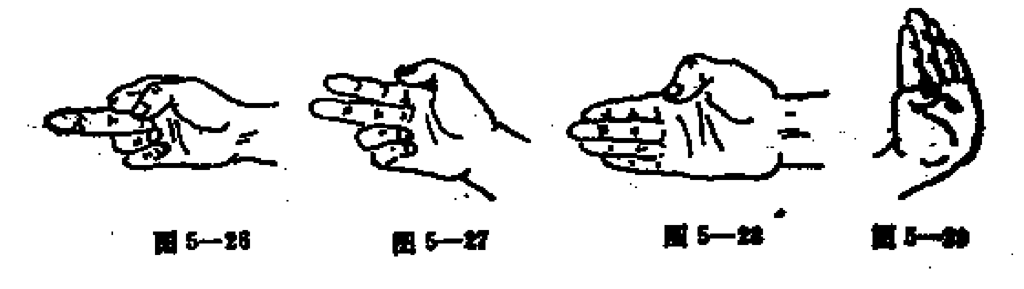


图5—26　图5—27　图5—28　图5—29

三、爪

五指尽量张开，指尖内扣，撑圆（图5—30）。

四、拳

在点穴中常用的拳有平拳、单凤眼拳、双凤眼拳、凤点

拳、扣爪拳等。

（一）平拳　四指卷握，拇指紧扣，拳面平齐（图5—31）。

（二）单凤眼拳　四指卷握，拇指紧扣，食指骨节突出（图5—32）。

（三）双凤眼拳　四指卷握，拇指紧扣，食指、中指骨节并列突出（图5—33）。

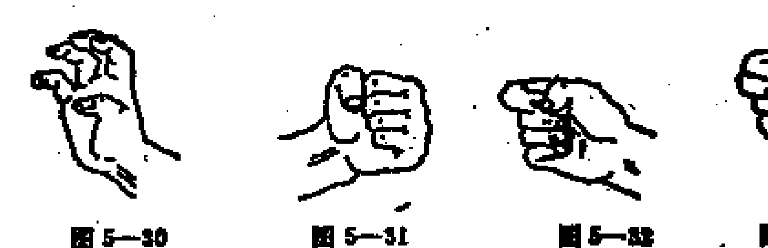


图 5—30　图 5—31　图 5—32　图 5—33

（四）凤点拳　四指卷握，拇指紧扣，中指骨节突出（图5—34）。

（五）扣爪拳　四指卷握，二、三骨节弯屈，内指尖扣均与掌内相触，拇指向内扣紧（图5—35）。



图 5—34



图 5—35

第四节　点穴的指法

一、一指法

此法主要用于点刺人身孔眼、软组织和枝骨凹陷处的诸穴。

（一）左一指直点　预备势站立（图5—36），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，左拳伸出一指直线向前击点，拳眼向上，同时以鼻喷气，意念丹田气经膻中穴过左腋下沿臂内侧达中指尖。并左肩前顺。目视左拳（图5—37）。动作不停，吸气屈左一指成拳收回成预备势。

要点：要转腰、催肩、抖臂，爆发用力，指与小臂成直线。

（二）右一指直点　预备势站立（图5—38），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，右拳伸出一指直线向前击点，拳向上；同时以鼻喷气，意念丹田内气经膻中穴过右腋下沿臂内侧达中指尖；左拳收置下颌处，目视右指（图5—39）。动作不停，吸气，屈右指成拳收回成预备势。



图5—36　　图5—37　　图5—38

要点：要转腰，顺肩，抖臂，指与小臂成直线。

（三）左一指横点　预备势站立（图5—40），以鼻吸气，意念气沉人丹田之后，左拳伸出一指经左侧向右前方屈肘横点，同时以鼻喷气，意念丹田内气经膻中穴过左腋下沿臂内侧达中指尖；目视左指（图5—41）。动作不停，吸气、屈左一指成拳收回成预备势。

要点：蹬腿、转腰，催肩爆发横点，肘部不宜抬得过




图5—39



图5—40

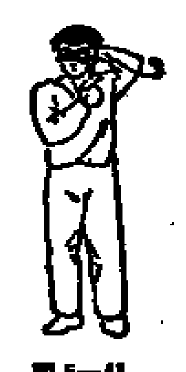


图5—41

高。上下要协调，不要后撤手臂。

（四）**右一指横点**　预备势站立（图5—42），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，右拳伸出一指经右侧向左前方屈肘横点，同时以鼻喷气　意念丹田内气经膻中穴过右腋下沿臂内侧达中指尖；目视右指（图5—43）。动作不停，吸气、屈右一指成拳收回成预备势。

要点：蹬腿、转腰、催肩爆发横点，肘部不宜抬得过高。上下要协调，不要后撤手臂。

（五）**左一指下点**　预备势站立（图5—44），以鼻吸气，意念将气沉入丹田之后。左拳成一指内旋成拳眼向内，由外向上、向下、点击。同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过左腋下沿臂内侧达指尖，目视左指。（图5—45）。动作不停，吸气，左指成拳收成预备势。




图5—42

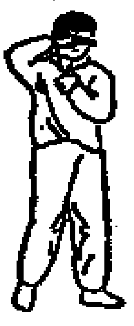


图5—43



图5—44



图5—45

要点：转腰、送髋要协调一致。下点要短快，抖臂，快发速收。

（六）右一指下点　预备势站立（图5—46），以鼻吸气，意念将气沿入丹田之后，右拳伸出一指内旋成拳眼向内，由外向上、向下点击；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿臂内侧达指尖，目视右拳伸指（图5—47）。动作不停，吸气，屈右指成拳收成预备势。

要点：转腰、送髋要协调一致。下点要抖臂发劲短快，一发即收。

此指法主要用于插击人之腹部和全身软组织诸穴。

二、二指法

主要用于戳击人之眼、鼻、肋间和软组织诸穴。

（一）左二指前戳　预备势站立（图5—48），以鼻吸气，意念将气沉入丹田之后，左拳伸二指直线向前戳击，拳眼向右；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过左腋下沿左臂内侧达二指尖，目视二指（图5—49）。

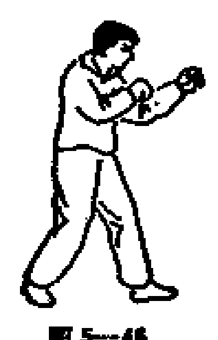
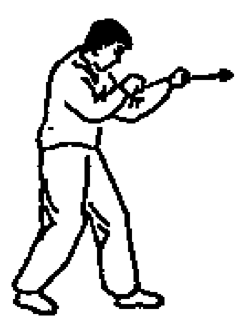

图 5—46


图 5—47


图 5—48

要点：顺肩、拧髋、戳指要协调，快速有力。

（二）右二指前戳　预备势站立（图5—50），以鼻吸气，意念将气沉入丹田之后，右拳伸二指直线向前戳击，拳眼向左；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿右臂内侧达二指尖，目视二指（图5—51）。

要点：顺肩，拧髋，戳指要协调、快速有力。



图 5—49　　图 5—50　　图 5—51

三、排指法

（一）左排指上插　预备势站立（图5—52），以鼻吸气，意念将气沉入丹田之后。左拳成排指由下向上插击，掌心向里；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过左腋下沿左臂内侧达左掌指尖，目视左掌（图5—53）。

要点：上插、转体、送髋三者要协调一致。上插要快速有力。

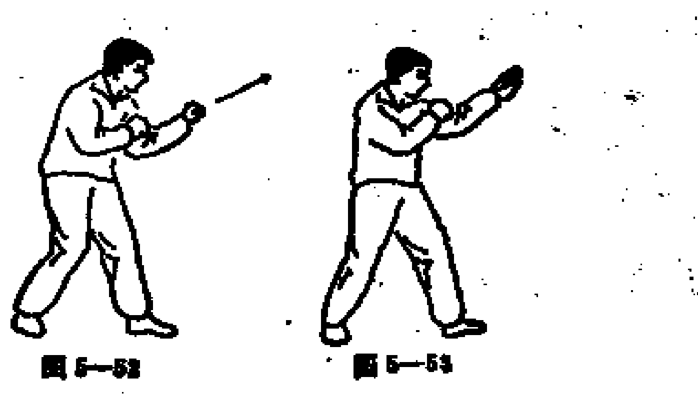


图 5—52　　图 5—53

（二）右排指上插　预备势站立（图5—54），以鼻吸气，意念将气沉入丹田之后，右拳成排指由下向上插击，掌心向里；同时以鼻喷气　意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿右臂内侧达右掌指尖，目视右掌（图5—55）。

要点：上插、转体、送髋三者要协调一致，上插要快速有力。

（三）左立排指前插　预备势站立（图5—56），以鼻吸气，意念将气沉入丹田之后。左拳成排指直线向前插击，拇指侧向上；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过左腋下沿左臂内侧达左掌指尖，目视左掌（图5—57）。

要点：顺肩、拧髋、插指要协调、快速有力。

（四）右立排指前插　预备势站立（图5—58），以鼻吸气，意念将气沉入丹田之后，右拳成排指直线向前插击，拇指侧向上；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿右臂内侧达右掌指尖，目视右掌（图5—59）。

要点：顺肩、拧髋、插指要协调、快速有力。

（五）左平排指前插　预备势站立（图5—60），以鼻吸气，意念将气沉入丹田之后，左拳成排指直线向前插击，掌心向下或向上，同时以鼻喷气，意念丹田内气向上经膻中穴过左腋下沿臂内侧达掌指尖，目视左掌（图5—61）。

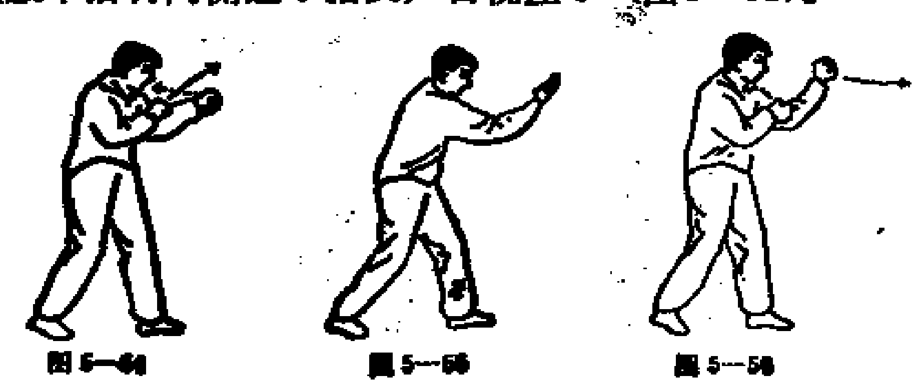


图5—54　图5—56　图5—58

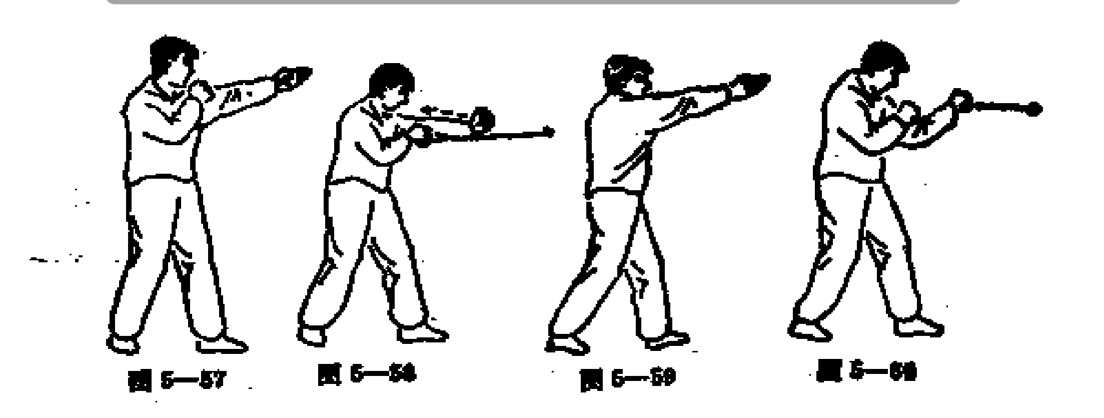


图5—57　图5—58　图5—59　图5—60

要点：顺肩、拧髋、插指要协调、快速有力。

（六）右平排指前插　预备势站立（图5—62），以鼻吸气，意念将气沉入丹田之后，右拳成排指直线向前插击，掌心向下或向上，同时以鼻喷气，意念丹田内气向上经膻中穴过右腋下沿臂内侧达掌指尖，目视右掌（图5—63）。

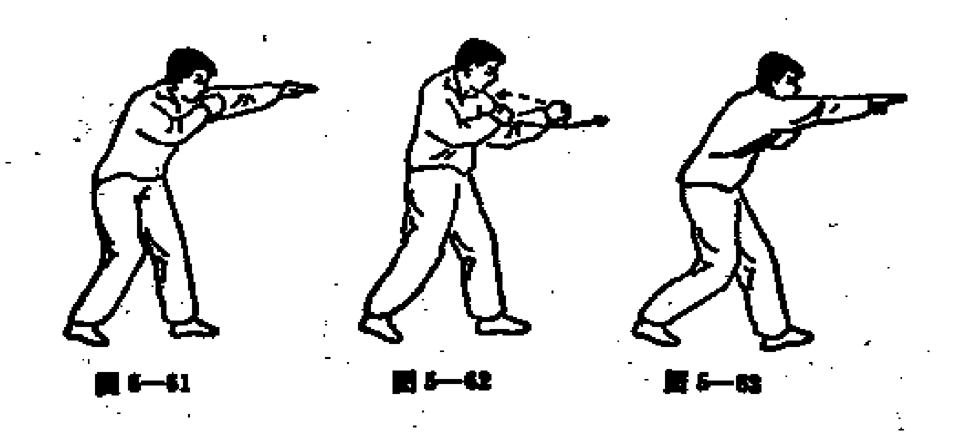


图5—61　图5—62　图5—63

要点：顺肩、拧髋、插指要协调，快速有力。

第五节　点穴的掌法

掌法主要用于上肢、下肢、颈部及肋部诸穴。

一、左推掌

预备势站立（图5—64），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，左拳变掌，旋臂向前立掌推击；同时以鼻喷气，意念丹田之内气上升经膻中穴过左腋下沿臂内侧达左掌劳宫穴，目视左掌（图5—65）。

要点：转腰、催肩，推击要快速有力。

二、右推掌

预备势站立（图5—66），以鼻吸气，意念气沉丹田之后。右拳变掌，旋臂向前立掌推击；同时以鼻喷气，意念丹田之内气上升经膻中穴过右腋下沿臂内侧达右掌劳宫穴。目视右掌（图5—67）。

要点：转腰、顺肩，推击要快速有力。

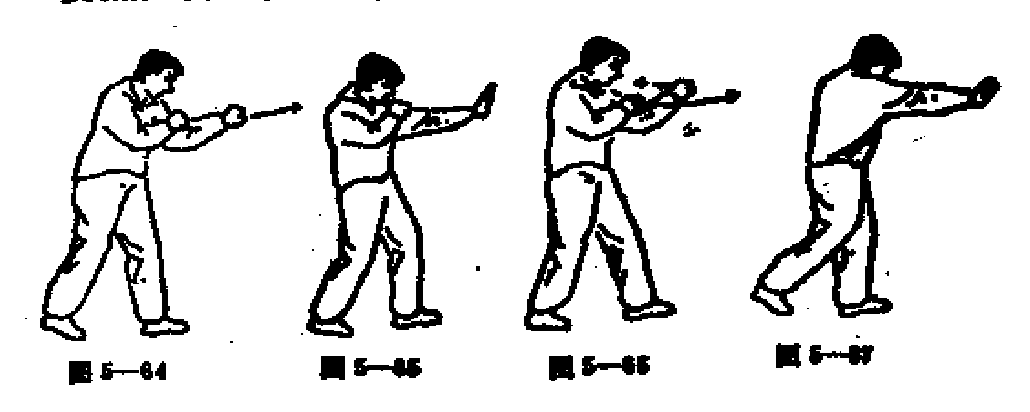


图5—64　图5—65　图5—66　图5—67

三、左拍掌

预备势站立（图5—68），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，左拳变掌，向外向上、向右、向下拍按，掌心向下或向右。同时以鼻喷气，意念丹田之内气上升膻中穴经左腋下沿臂内侧

达劳宫穴，目视左掌（图5—69）。

要点：转腰催肩，转腰放松，下拍按要快脆。

四、右拍掌

预备势站立（图5—70），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，右拳变掌，向外向上向左向下拍按，掌心向下或向左；同时以鼻喷气，意念丹田之内气上升膻中穴经右腋下沿臂内侧达劳宫穴，目视右掌（图5—71）。

要点：转腰催肩，挥臂放松，下拍按要快而脆。

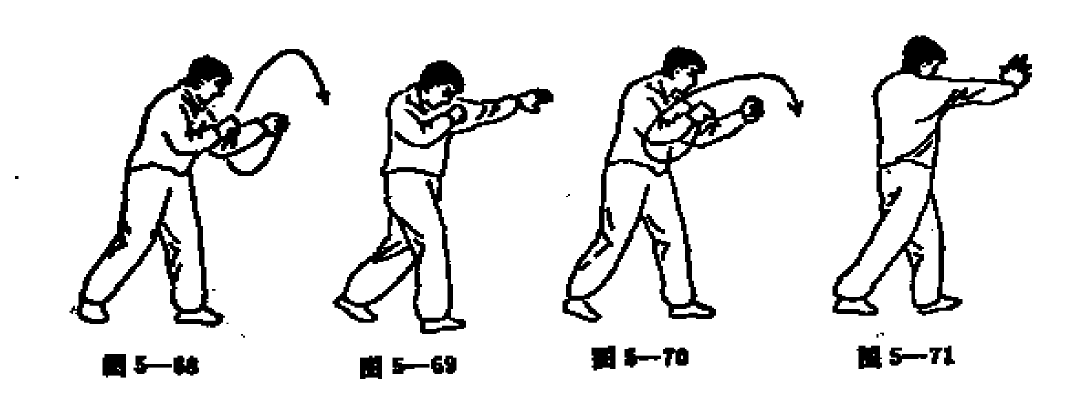


图5—68　图5—69　图5—70　图5—71

五、里横砍掌

预备势站立（图5—72），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，右拳变掌，掌心向上，小指侧为力点，由屈到伸从外向里横砍，同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿臂



图5—72

内侧达掌劳宫穴，目视右掌(图5—73)

要点：拧腰，右肩前顺，鞭状动作横击。上体微向后侧斜倾。

六、外横砍掌

预备势站立（图5—74），以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，右拳变掌，掌心向下，由到屈伸从里向外横砍；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过左腋下沿左臂内侧达劳宫穴，目视左掌(图5—75)。

要点：拧腰、催肩，伸臂砍掌时以肘为轴并要有弹脆劲。



图5—73　图5—74　图5—75

第六节　点穴的爪法

爪法主要用于拿、点手、足、腕及颈部诸穴。

一、索抠法

预备势站立。以鼻吸气，意念气沉丹田。将对方要拿穴位抓握于小指，无名指，中指和拇指内。同时以鼻喷气，并

用中指猛力抠其穴位，其余索住，使其不能解脱，意念丹田内气上升经过膻中穴腋下沿臂内侧达中指尖（图5—76）。

要点：中指、拇指紧抠要紧，小指、无名指助之。


图5—76

二、抠抓法

预备势站立，以鼻吸气，意念气沉丹田，将对方要拿穴位抓握于虎口内掌心里，四指并拢屈指精节扣住被抓握部位的一侧，拇指抠紧其另一侧，同时以鼻喷气，并用食指尖斜线猛抠其穴，意念丹田内气上升经膻中穴过腋下沿臂内侧达食指尖（图5—77）。

要点：用指尖抠住被抓握部两侧成半握状，指尖用力抠住抓紧，牢固于掌心里。


图5—77

三、握掐法

预备势站立，以鼻吸气，意念气沉丹田之后，将对方之腕握于掌内，同时以鼻喷气，并用中指内抠其穴，意念丹田内气上升经膻中穴过腋下沿臂内侧达中指尖（图5—78）。

要点：五指内屈，满把卷握住其腕，并用指尖抠其穴位，用力要猛。

图5—78

第七节　点穴的拳法

一、平拳法

主要用于击打头部和躯干部诸穴。

（一）左平直拳　预备势站立（图5—79），以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，左拳向前直线冲出，拳心向下，同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过腋下沿臂内侧达拳面，目视左拳（图5—80）。

要点：要转腰、顺肩，发力短快。

（二）左平直拳　预备势站立（图5—81），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，右拳向前直线冲出，拳心向下，同时以鼻喷气，意念丹田内气下升经膻中穴过腋下沿臂内侧达拳面，目视右拳（图5—82）。

要点：要转腰，顺肩，冲拳快猛。

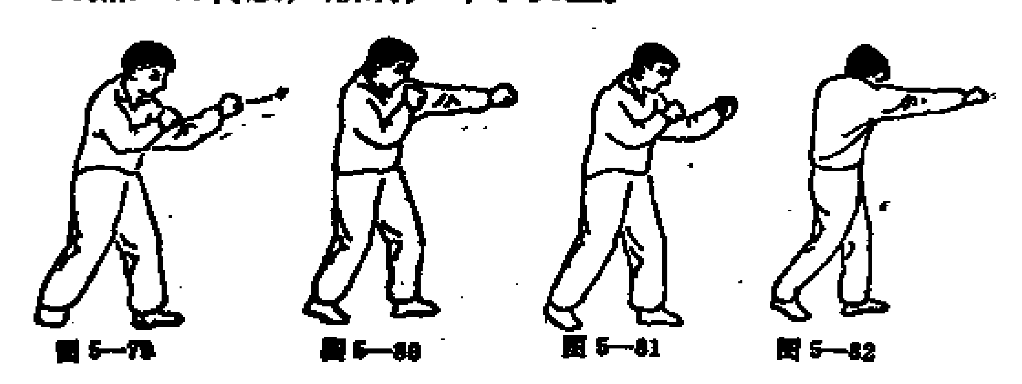


图5—79　图5—80　图5—81　图5—82

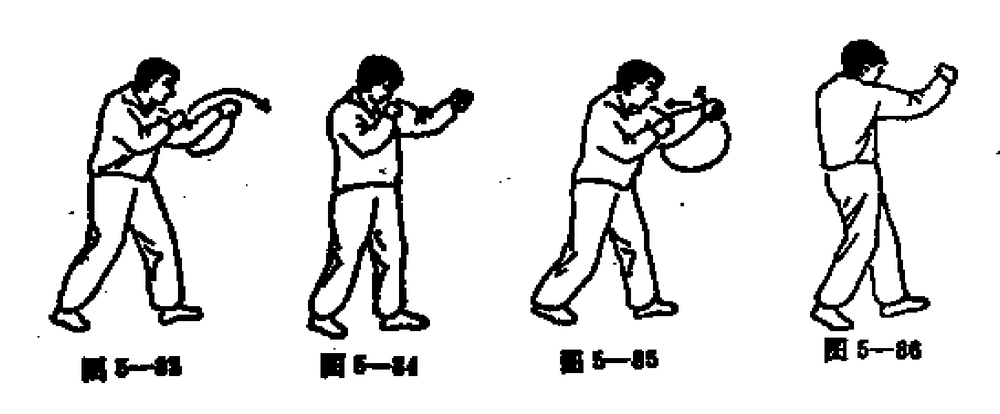
（三）左平勾拳　预备势站立（图5—83），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，左拳经左侧向右前方屈肘横击，拳心向下，同时以鼻喷气，意念丹田气上升膻中穴过左腋下沿臂内

侧达拳面，目视左拳（图5—84）。

要点：蹬腿、转腰、催肩爆发横击，肘部不要抬得过高，上下要协调。

（四）右平勾拳　预备势站立（图5—85），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，右拳经右侧向左前方屈肘横击，拳心向下；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升膻中穴过右腋下沿臂内侧达拳面，目视右拳（图5—86）。

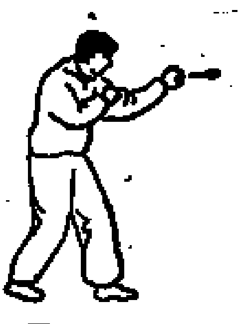
要点：蹬腿、转腰、催肩爆发横击，肘部不要抬得过高。上下要协调。


图5—83　图5—84　图5—85　图5—86

二、凤眼拳法

（凤眼拳包括单凤眼拳和双凤眼拳两种）主要用于击打人之面部、胸腹部诸穴。

（一）左凤眼直拳　预备势站立（图5—87），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，左拳成单凤眼拳或双凤眼拳直线向前击出，拳眼向上；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升膻中穴过腋下沿臂内侧达突起指节尖，


图5—87

目视左拳（图5－88）。

要点：转腰、催肩，冲拳要快猛。

（二）右凤眼直拳　预备势站立（图5—89），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，右拳成单凤眼拳或双凤眼拳直线向前击出，拳眼向上；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升膻中穴过右腋下沿臂内侧达突起指节顶尖，目视右拳（图5—90）。

要点：转腰、催肩、冲拳要快猛。

三、凤点拳法

此拳主要用于击打对方头部，胸腹和背部诸穴。

（一）左凤点直拳　预备势站立（图5—91），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，左拳成凤点拳直线向前击出，拳心

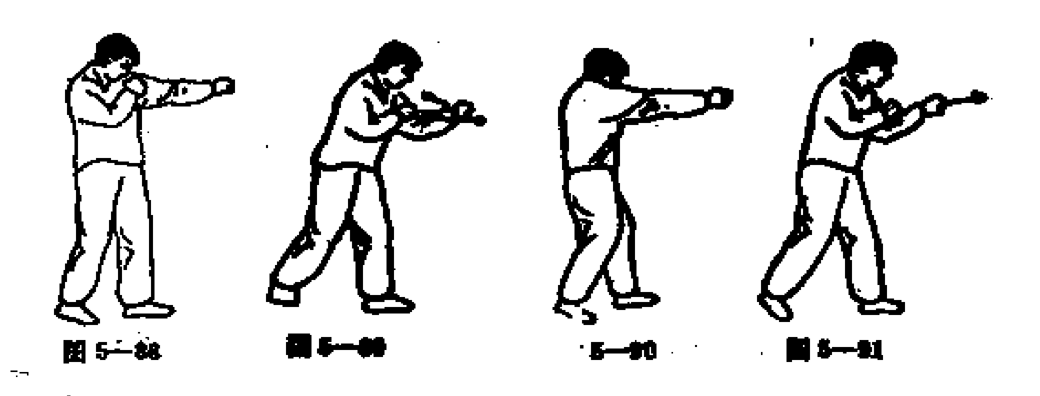


图5—88　图5—89　图5—90　图5—91

向下；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升膻中穴过左腋下沿臂内侧达突起指节尖，目视左拳（图5—92）。

要点：要转腰、顺肩，冲拳要快猛。

（二）右凤点直拳　预备势站立（图5—93），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，右拳成凤点拳直线向前击出，拳心

向下，同时以鼻喷气，意念丹田之内气上升膻中穴过右腋下沿右臂内侧达右拳突起指节尖，目视右拳（图5—94）。

要点：要转腰、顺肩，冲拳快速有力。

四、扣爪拳法

此拳主要用于击打胸部和头部前后诸穴。

（一）左扣爪直拳 预备势站立（图5—95），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，左拳成扣爪拳，直拳向前击出，拳

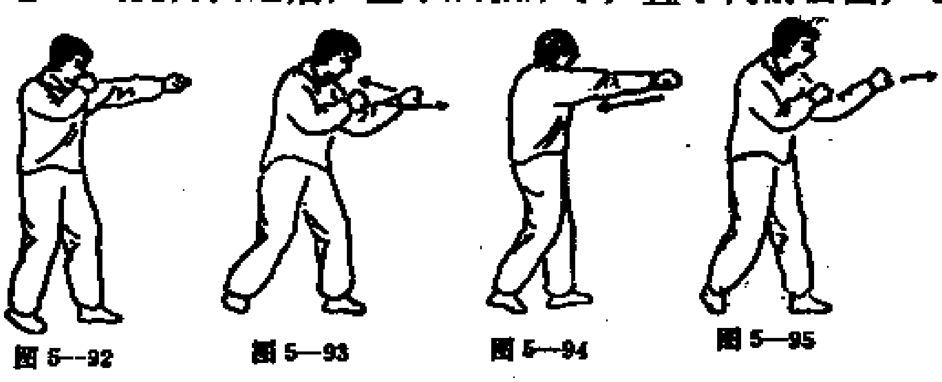


图5—92　图5—93　图5—94　图5—95

眼向上，同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过左腋下沿臂内侧达拳四指节尖，目视左拳（图5—96）。

要点：要转腰、顺肩，冲拳要快速有力。

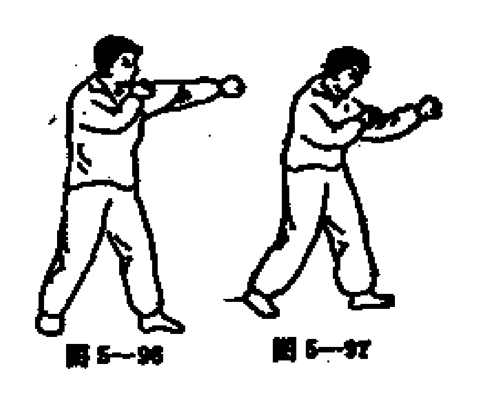


图5—96　图5—97

（二）右扣爪直拳 预备势站立（图5—97），以鼻吸气，意念气沉丹田之后，右拳成扣爪拳直线向前击出，拳眼

向上，同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿臂内侧达拳四指节尖，目视右拳（图5—98）。

要点：要转腰、顺肩，冲拳要快速有力。

第八节　点穴的肘法

肘法主要用于顶击人之胸、腹、肋、背部的要害诸穴。

（一）顶肘　预备势站立。以鼻吸气，意念气沉丹田之后。前上右步成右弓步。屈右肘向前顶击；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿臂内侧达右肘尖，目视肘尖（图5—99）。

要点：顶肘时步肘要协调，顶肘要快猛。

（二）沉肘　预备势站立，以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，左臂屈肘向下沉顶，肘尖向下，同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过左腋下沿臂内侧达肘尖，目视肘尖（图5—100）。

要点：沉肘时上体稍前俯，身体重心下降，沉肘要快猛。

（三）砸肘　预备势站立，以鼻吸气，意念气沉丹田之后，右臂屈肘由后向上、向前下砸击，同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下达右肘尖，目视右肘（图5—101）。

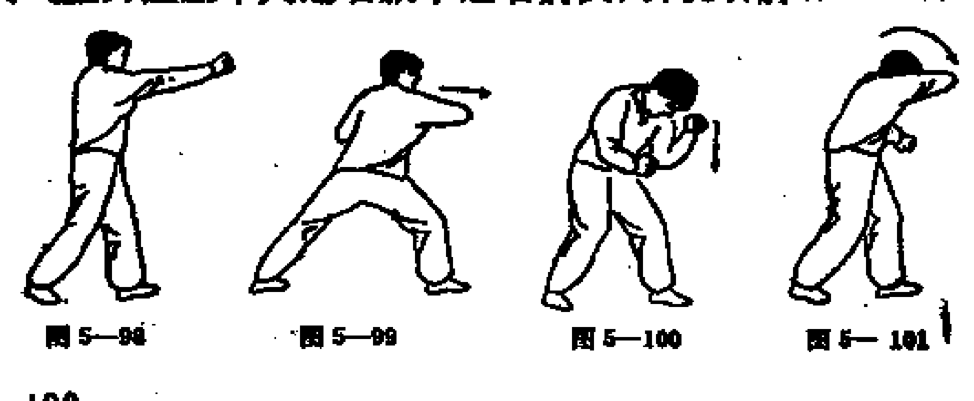


图5—98　图5—99　图5—100　图5—101

要点：要蹬腿，拧腰，右肩前顺。砸肘要快猛。

（四）摆肘　预备势站立，以鼻吸气，意念气沉丹田之后。右肩屈肘，以肘尖为力点由右向上、向左摆击。同时以鼻喷气，意念丹田之内气上升经膻中穴过右腋沿臂内侧达肘尖，目视右肘尖(图5—102)。

要点：拧腰、顺肩，摆击要快猛。

（五）挑肘　预备势站立，以鼻吸气，意念气沉人丹田之后，右臂屈肘由下向前上挑击；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿臂内侧达肘尖，目视右肘(图5—103)。

要点：上身左拧，右肩前顺，上挑快猛。

第九节　点穴的膝法

膝法主要用于撞击人之腹肋裆等部要害诸穴。

（一）上撞膝　预备势站立，以鼻吸气，意念气沉人丹田之后，身体重心移于右腿，并支撑体重，左腿屈膝向上撞击；同时以鼻喷气，意念丹田内气下行过会阴沿左腿前内侧达膝顶部，目视左膝方(图5—104)。

要点：支撑腿要稳，撞膝要快猛。

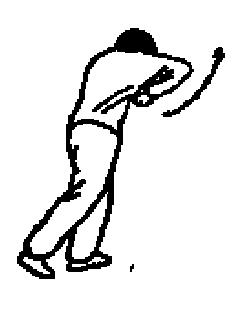

图 5—102


图 5—103


图 5—104

（二）斜上撞膝　预备势站立，以鼻吸气，意念气沉丹田之后，身体重心前移向左腿，左腿支撑体重，右腿屈膝由后斜前上撞击；同时以鼻喷气，意念丹田内气下行过会阴沿右腿内前侧达膝顶部，目视右膝（图5—105）。

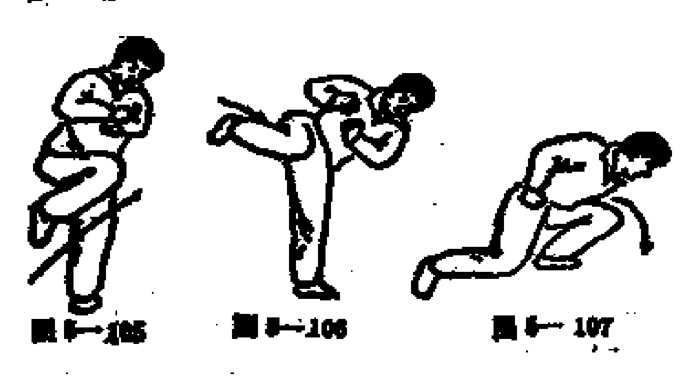
要点：支撑腿要稳，撞膝要快猛。

（三）横撞膝　预备势站立，以鼻吸气，意念气沉入丹之后，身体重心前移至左腿，左腿支撑体重，右腿屈膝上抬向左前横撞；同时以鼻喷气，意念丹田内气下行过会阴沿右腿内前侧达右膝顶部，目视右膝（图5—106）。

要点：支撑腿要稳。展髋，撞膝要快猛。

（四）跪压膝　预备势站立，以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，身体重心前移，左腿屈膝前下跪压；同时以鼻喷气，意念丹田内气下行过会阴，沿左腿内前侧达膝顶部，目视左膝（图5—107）。

要点：跪膝要快猛。


图5—105　图5—106　图5—107

第十节　点穴的脚法

脚法主要用于踢击胸以下部位诸要害穴位。

（一）弹踢　预备势站立，以鼻吸气，意念气沉入丹田，支撑腿稳屈，另一腿由屈到伸向前弹击，膝部挺直，脚面绷平；同时以鼻喷气，意念丹田内气下行过会阴沿左腿内

前侧达左脚尖，目视左脚(图5—108)。

要点：支撑腿要稳，弹击要脆快有力，且迅速回收。

（二）蹬腿　预备势站立，以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，支撑腿稍屈，另一腿由屈到伸勾足尖向前蹬击，膝部挺直；同时以鼻吸气，意念丹田内气下行过会阴沿腿内前侧达脚跟，目视脚前(图5—109)。

要点：支撑腿要稳，蹬击要脆快有力，回收迅速。

（三）侧踹　预备势站立，以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，支撑腿稍屈，上体斜倾同时另一腿由屈到伸，脚尖勾起猛力踹击，以鼻喷气，意念丹田内气下行过会阴沿腿内前侧达脚跟(图5—110)。

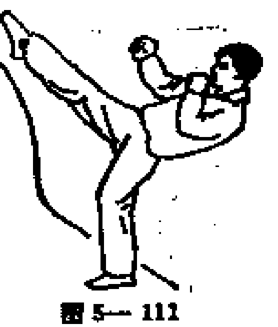
要点：侧斜倾身体与下降重心、踹击三者要同时进行。


图5—108


图5—109


图5—110

（四）前点踢　预备势站立，以鼻吸气，意念气沉丹田之后，支撑腿微屈，另一腿由屈到伸，脚面绷平，向前点踢，上身稍后仰；同时以鼻喷气，意念丹田内气下行过会阴沿腿内前侧达脚尖(图5—111)。


图5—111

要点：仰点同时，重心要稳，点的收速度要快。

（五）后蹬踢　预备势站立，以鼻吸气，意念气沉丹田

之后，身体前俯，一腿支撑体重，一腿向后蹬击，脚尖向下；同时以鼻喷气，意念丹田内气下行过会阴沿腿内前侧达腿跟（图5—112）。

要点：前俯右后转身要快，重心要稳，跟击力点要准确。

（六）勾踢　预备势站立。以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，身体重心要后移并向前转体；前腿直腿向上、向里勾踢；同时以鼻喷气，意念丹田内气下行过会阴沿腿内前侧达脚尖（图5—113）。

要点：支撑腿要稳，转身侧偏上体与勾击要同时。

（七）旋转横扫　预备势站立，以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，前腿微屈支撑体重，后转身180度；同时后腿后上

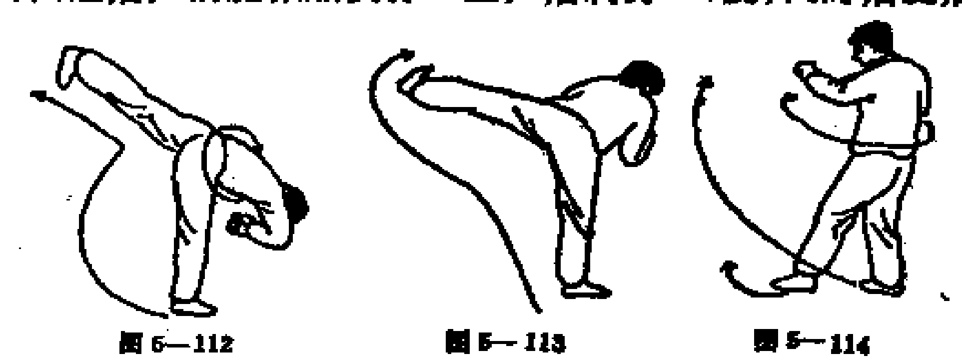


图5—112　图5—113　图5—114

摆横扫，并以鼻喷气，意念丹田之内气下行过会阴沿腿内前侧达脚底或脚跟（图5—114、115）。

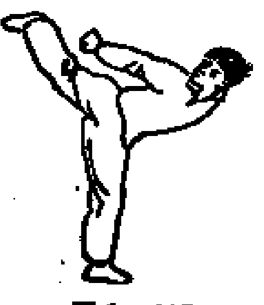


图5—115

要点：后转身横踢时腰部要先拧扭，判断要准确，起腿要突然快猛。

第六章　气功点穴拳法

气功点穴拳法是作者根据多年研习硬气功、武术及技击的实践经验，结合硬气功的调息、意念，武术的动作姿势，点穴的技法创编而成的一套用于提高功力和点穴效能的意、气、力、拳、技相融为一体的精妙拳法。其特点是：拳势威猛，步法稳健，内容丰富，招法实用，身法灵活，手法多变。编排合理，动作连贯，专用点穴，易学好练。

第一节　动作名称

起　势

（一）并步直立　（预备姿势）
（二）并步抱拳　（并步抱双拳）
（三）整装待发　（虚步挥拳）

第一段

（四）流星赶月　（拗弓步右冲拳）
（五）白鹤亮翅　（马步架打）
（六）金锥入地　（拗弓步下点指）
（七）白猿献果　（顺弓步左冲拳）

（八）丹凤朝阳　（拗弓步右贯拳）
（九）巧女纫针　（顺弓步左穿掌）
（十）二龙戏珠　（顺弓步右戳两指）
（十一）推窗观景　（拗弓步左推掌）
（十二）横扫千军　（马步横砍掌）
（十三）披荆斩棘　（马步外切掌）
（十四）金针指南　（顺弓步左指背点）
（十五）湘子挎篮　（马步前格顶肘）

第二段

（十六）拨云见日　（弓步架穿掌）
（十七）浪子踢球　（挽拳右弹踢）
（十八）登山赶月　（顺弓步右冲拳）
（十九）黄龙翻身　（斩臂翻砸拳）
（二十）燕子入云　（左里摆腿）
（二一）狂飙天落　（落步左贯拳）
（二二）理枝摘桃　（架推右蹬腿）
（二三）苍鹰飞落　（分手侧踹）
（二四）狮子摇头　（落步左拐肘）
（二五）虎踞龙蟠　（左铲踢）
（二六）鹞子旋窝　（后旋横扫腿）
（二七）风扫落叶　（落步转身左贯砸）
（二八）饥鹰捉兔　（右跪步下顶肘）

收　势

（二九）收缰勒马　（虚步探拳）

（三十）并步抱拳　（并步双抱拳）
（三一）并步直立　（姿势还原）

第二节　套路解说

起势：

（一）并步直立　（预备姿势）

身体自然直立，两脚并拢。两手轻贴在大腿外侧，精神集中，两眼向前平视。以鼻自然呼吸，意守丹田（图6—1）。

要点：站立要头颈正直，下颏内收，胸腹放松，肩臂松垂。

（二）并步抱拳　（并步抱双拳）

以鼻吸气，同时两掌成拳屈肘上提抱于腰侧，拳心均向上，目视左前方，意念气沉丹田（图6—2）。

要点：提拳快速，两臂夹紧，与转脸要同时进行。

（三）整装待发　（虚步探拳）

闭气，同时左脚向左一步。身体左转，屈膝半蹲成虚步。两拳屈臂前伸探出，左拳在前右拳在后，前拳高与鼻平，后拳高与喉平，拳眼均向上。目视前方，意念丹田内气上升至膻中穴（图6—3）。

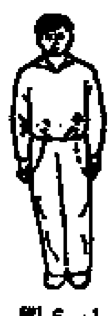
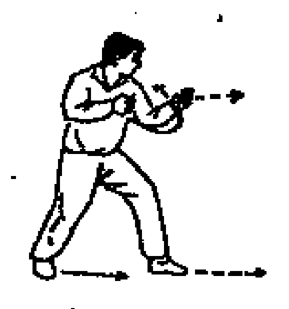

图 6—1


图 6—2


图 6—3

要点：上步伸拳要同时。两脚虚实要分明，两臂放松。两拳与肩在一条直线上。点穴实践时，常称之为预备势。

第一段

（四）流星赶月　（拗弓步右冲拳）

以鼻喷气，同时，左步向前滑进一步；右脚跟上成为左弓步。左拳内收，右拳平肩向前直线冲出，拳眼向上，目视右拳方。意念内气由膻中穴过右腋下沿臂内侧达右拳（图6—4）。

要点：弓步的形成，左臂的里收，右拳的冲出要协调一致。冲拳要转腰，送肩，动作要快速，有力。

（五）白鹤亮翅　（马步架打）

上势稍停，以鼻吸气，意念气沉丹田之后，身体右转成为马步。同时右拳随转体右上方架举，拳眼斜向前下方；左拳成掌向左横掌平肩击出，掌心向下，掌指向前，目视左前方，并以鼻喷气。意念丹田内气上升经膻中穴过左腋下沿臂内侧达左掌劳宫穴（图6—5）。

要点：转身架臂、击掌要协调一致，横击掌要快速有力。

（六）金锥入地　（拗弓步下点指）

上势稍停，以鼻吸气，意念气沉丹田之后，右脚跟进半步，身体左转成为左弓步，左掌成拳收于胸前；右拳成一指由上向前下屈臂点击，指尖向下，目视右指前方；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿臂内侧达指尖（图6—6）。

要点：弓步形成，左拳里收，右指下点要协调一致。点

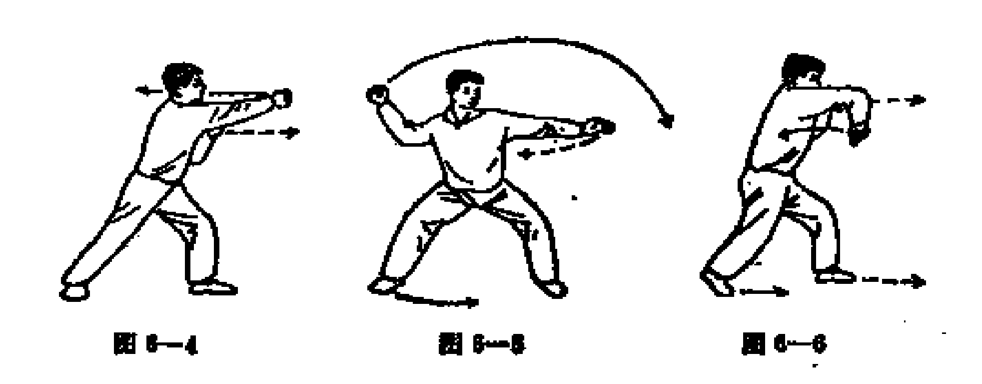


图 6—4　　图 6—5　　图 6—6

指弧线向下并转腰，送肩，快猛，发出抖劲。

（七）白猿献果　（顺弓步左冲拳）

上势稍停，以鼻吸气，意念气沉丹田之后，左脚前滑进一步，右脚跟上成为左弓步。右一指成拳收于胸前；左拳成双凤点拳，直臂向前冲出，拳眼向上，目视左拳；同时以鼻喷气，意念丹田内气上升膻中穴过左腋下沿臂内侧达食中两指节顶端（图6—7）。

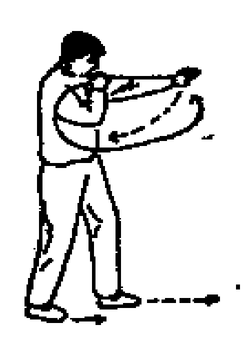


图 6—7

要点：弓步形成，收右拳，冲左拳要协调一致，冲拳快速有力。

（八）丹凤朝阳　（拗弓步右贯拳）

上势稍停，以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，左脚向前滑进一步，右脚跟进成为左弓步。左拳屈肘收于胸前，右拳成凤点拳由外向前向里（左）贯击，拳眼向后，拳心向下，目视右拳方，同时以鼻喷气，意念丹田内气上升膻中穴过右

腋下沿臂内侧达中指节顶端（图6—8）。

要点：滑进步要快，重心不要有起伏。贯拳要拧腰，摆臂快脆。

（九）巧女纫针　（顺弓步左穿掌）

上势稍停，以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，左脚前上半小步，成为大左弓步。左拳成掌屈臂下按，掌心向下；右拳成排指，向前上直臂插击，掌心向上，目视左掌方。同时，以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过左腋下沿臂内侧达左掌四指尖(图6—9)。

要点：弓步形成，右按掌，穿排指要协调一致，穿排指要快速有力。

（十）二龙戏珠　（顺弓步左戳两指）

上势稍停，以鼻吸气，意念气沉丹田之后，右脚前上一步成为右弓步。左排指成拳收于胸前，右掌成二指直臂向前戳出，拳心向下。目视二指方。同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿臂内侧达二指尖端（图6—10）。

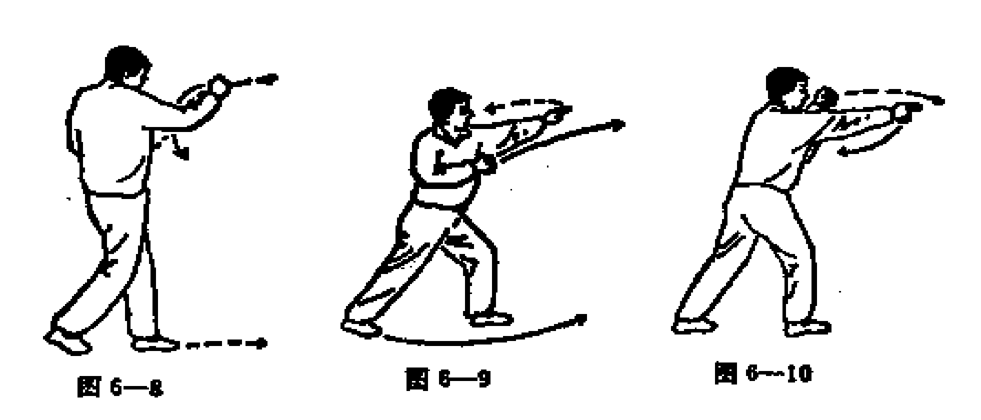


图 6—8　　图 6—9　　图 6—10

要点：上步快速，戳指要快猛，发出抖劲。

（十一）推窗观景　（拗弓步左推掌）

动作不停闭气，意念气由右臂外侧返回丹田。随即，右二指成爪回领于胸前，掌心向下，高与胸平，左拳成掌直臂立掌向前推出，掌心向前，目视左掌。同时以鼻喷气，意念丹田内气向上经膻中穴过左腋下达左掌劳宫穴（图6—11)。

要点：步不动，推掌要向右拧腰，前送左肩，推击要快速有力。

（十二）横扫千军　（马步横砍掌）

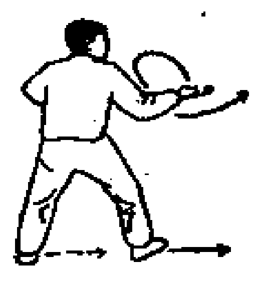
上势稍停，以鼻吸气、意念气沉丹田之后。右脚向前滑进一步，左脚跟上，身体左转成为马步。左掌成拳回收于胸前；右掌向外、向右、向前横砍，掌心向上，掌指向右。肘尖下垂，目视右掌。同时以鼻喷气，意念丹田内气上升膻中穴过右腋沿右臂内侧达右掌劳宫穴(图6—12)。

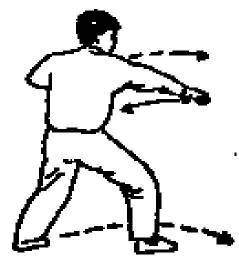
要点：滑进步转身砍掌要协调，连贯。砍掌时屈臂，砍掌要短快。

（十三）披荆斩棘（马步外切掌）

动作不停，闭气，意念气由右掌外侧返回丹田。随即，向右侧滑步仍成马步。右掌翻掌向里向下向外横切掌，掌心向下，掌指向前。目视右掌，同时，以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿臂内侧达右劳宫穴(图6—13)。


图 6—11


图 6—12


图 6—13

要点：切掌要快速有力，臂屈成半圆，发力短脆。

（十四）金针指南（顺弓步左指前点）

上势稳停，以鼻吸气，意念气沉丹田之后。左脚向前上步成左弓步。右掌成拳屈肘收于胸前；左拳成一指向前直臂点击，拳眼向上，目视左指。同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过左腋下沿臂内侧达中指尖（图6—14）。

要点：上步，右拳内收与左前点指要协调一致。点击快速，发力短脆。

（十五）湘子挎篮（马步前格顶肘）

上势稍停，以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，右脚前上一步，身体左转成为马步。左一指成拳收于胸前；右拳屈臂向前格肘，小臂垂直，肘尖向下，拳心向后，目视右方。同时闭气，意念丹田内气上升膻中穴过右腋下达右臂（图6—15）。

接上动作，以鼻喷气。同时，右脚向右侧滑进一步成为右弓步。右肘向前顶击，目视右肘方。意念内气注入右肘尖（图6—16）。

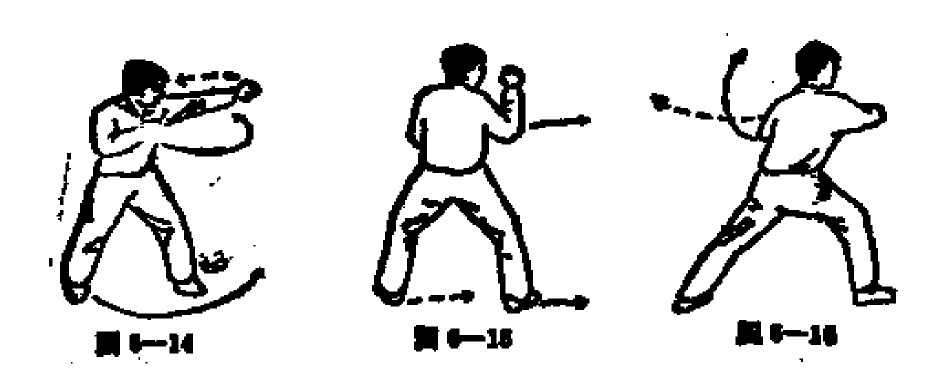


图6—14　图6—15　图6—16

要点：动作要连贯，顶肘要快猛。

第　二　段

（十六）拨云见日（弓步架穿掌）

上势稍停，以鼻吸气，意念气沉丹田之后，身体左转成为左弓步。左拳成掌向上架举，掌心向上，掌指向前；右拳成排指向前直臂平肩穿出，掌心向下，掌指向前。目视右排指前方。同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过腋下沿两臂内侧达两掌(图6—17)。



图 6—17

要点：转身，架掌与穿排指要协调一致。穿排指要快速有力。

（十七）浪子踢球（挽拳右弹踢）

上势稍停，以鼻吸气，意念气沉丹田之后，闭气。左掌成拳向下收抱于腰侧，右排指成拳向里、向外、向下挽拳。同时意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿右臂内侧达右拳。动作不停，以鼻喷气，右脚提起向前弹踢，目视前方。意念丹田之气下行过会阴沿右腿内前侧达右脚尖(图6—18)。

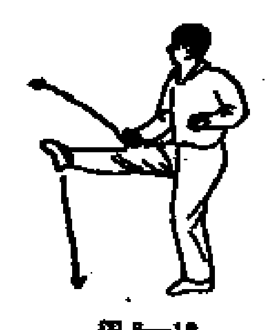


图 6—18

要点：挽拳要以腕为轴，动作幅度要小，弹踢要快速有力。

(十八) 登山赶月 (顺弓步右冲拳)

以鼻吸气，意念气沉丹田，同时右脚下落成右弓步。动作不停，以鼻喷气，右拳成凤点拳向前直臂平肩冲出，拳心向下，目视右拳前方。意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿臂内侧达右拳中指节顶端（图6—19)。

要点：冲拳要快速有力。

(十九) 黄龙翻身 (斩臂往砸拳)

上势稍停，以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，闭气。身体左转并左俯身，成左弓步。右拳直臂向下向后格斩，拳心向后。意念丹田内气上升膻中穴过右腋下沿臂内侧达小臂（图6—20)。

动作不停，以鼻喷气，身体右转成右弓步。右拳向里、向上、向前下翻砸，拳心向上。意念内气注入右拳（图6—21）。

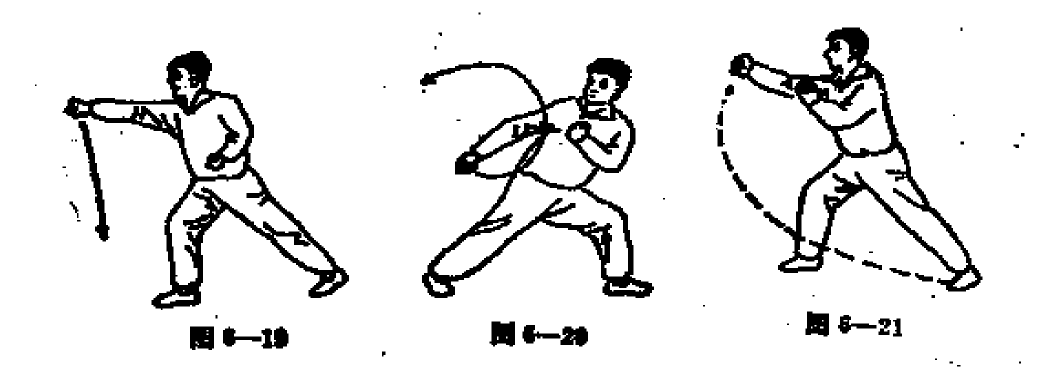


图 6—19　图 6—20　图 6—21

要点：动作要连贯，转身格臂，翻砸要协调一致，翻砸发劲短快。

(二十) 燕子入云 (左里摆腿)

上势稍停，以鼻吸气、意念气沉入丹田之后，身体重心

前移向右腿，支撑体重，上体稍向右侧俯身。左脚绷直脚面向前上横向摆击，同时，以鼻喷气，意念丹田内气下行过会阴穴沿左腿内前侧达左脚脚尖（图6—22）。

要点：支撑腿要稳，摆击要快速有力。

（二一）狂飙天落（落步左贯拳）

以鼻吸气，意念气沉丹田之后，左脚前下落步成左弓步。左拳向前向右贯击，拳心向下，目视左拳。同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过左腋下沿臂内侧达左拳（图6—23）。

要点：落步贯拳要协调一致。贯拳要快猛。

（二二）蹬枝摘桃（架推右蹬腿）

上势稍停，以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，右拳屈臂前上架于头前上方，拳眼向下；左拳成掌向前直臂立掌推出，掌心向前。身体重心前移左腿支撑体重；提右脚向前蹬击，脚尖勾起。同时以鼻喷气，意念丹田内气分两股，一股上升经膻中穴过左腋下沿臂内侧达左掌劳宫穴；另一股下行过会阴沿右腿内侧达脚跟（图6—24）。

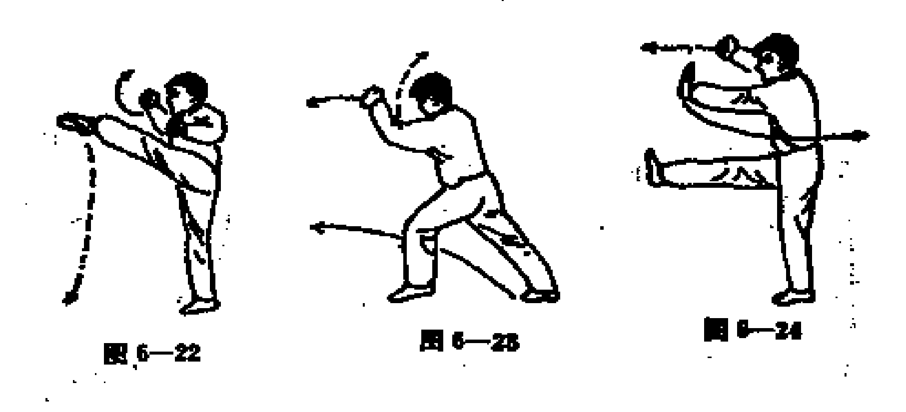


图6—22　图6—23　图6—24

要点：架臂、推掌、蹬脚要同时，蹬脚要快猛。

（二三）苍鹰飞落（分手侧踹）

吸气，意念气返回丹田之后，闭气。右腿屈膝内收（不落），身体左侧俯身，两手分撑。动作不停，以鼻喷气，右腿向右上方侧踹、意念丹田内气下行过会阴沿右腿内侧达右脚跟（图6—25）。

要点：支撑腿要稳，侧踹要快速有力。

（二四）狮子摇头（落步左拐肘）

以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，右腿下落成为右弓步。身体右前转俯，随转体，左肘向前、向右拐击，肘尖向前。同时以鼻喷气，意念丹田内气下行过会阴沿督脉上行经百会沿耳侧下行过左腋下沿臂内侧达肘尖（图6—26）。

要点：落步、转身、拐肘要协调一致，拐肘要快猛。

（二五）虎踞龙蟠（左铲脚）

以鼻吸气，意念气沉丹田之后，闭气。身体重心前移于右腿，并支撑体重。动作不停，以鼻喷气，同时提左脚向左下方铲击，意念丹田内气下行过会阴沿左腿内侧下行于左脚外缘（图6—27）。

要点：支撑腿要稳，铲击要短快。

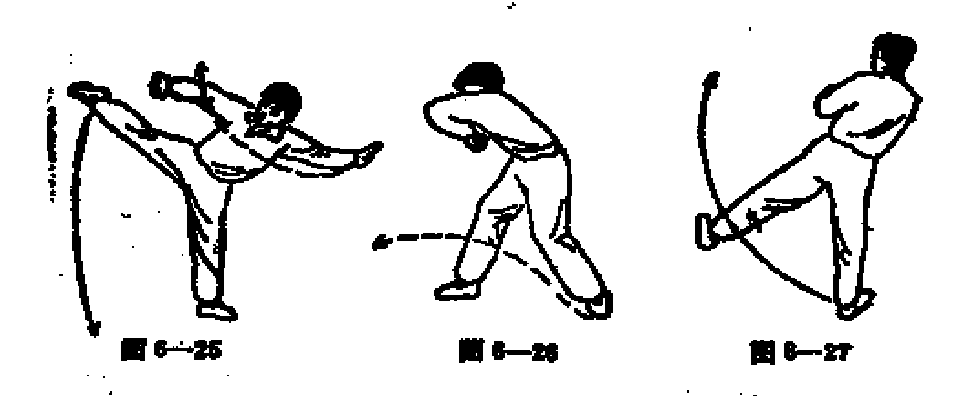


图6—25　　图6—26　　图6—27

（二六）鹞子旋窝（后旋横扫腿）

以鼻吸气，意念气沉丹田之后，左脚落地，身体重心移至左腿，并支撑体重，身体向右后拧转。右腿向后上横向摆击，目视右脚；同时以鼻喷气，意念丹田内气下行过会阴沿右腿内前侧达右脚掌（图6—28）。

要点：拧转身体，旋摆右腿要协调一致，摆腿要快速有力。

（二七）风扫落叶（落步转身左贯拳）

以鼻吸气，意念气沉丹田之后，右脚下落成右弓步，身体右转。左拳成凤点拳屈臂向前、向右贯击，拳心向下，目视左拳。同时，以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过左腋下沿左臂内侧达左拳中指节顶端（图6—29）。

要点：转身贯拳要协调一致，贯拳要快猛。

（二八）饥鹰捉兔（右跪步下顶肘）

上势稍停，以鼻吸气，意念气沉入丹田之后，身体左后转，屈膝下蹲成右跪步。左拳收于胸前，右肘随转体向前向下沉肘，小臂与地面垂直，肘尖向下，目视前方。同时以鼻喷气，意念丹田内气下行过会阴沿督脉上行百会沿右耳侧下行过右腋下沿臂内侧达肘尖（图6—30）。

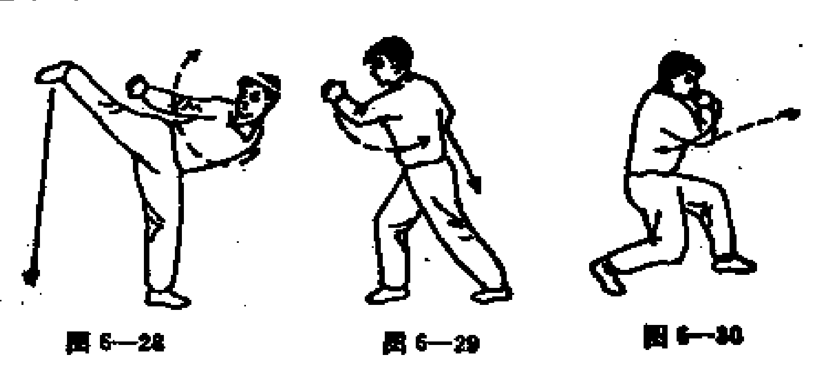


图 6—28　　图 6—29　　图 6—30

要点：跪步的形成，转身与下沉肘要协调一致。沉肘发劲短脆。

收势：

（二九）收缰勒马（虚步探拳）

闭气，身体上起，重心后移于右腿成虚步。上体稍右转，左拳屈臂向前伸探出；右拳屈肘护于胸前，目视前方。意念气由右臂外侧返回丹田再上行于膻中穴过两腋下至两臂（图6—31）。



图 6—31

要点：两脚虚实分要明。两拳与肩在一条直线上。

（三十）并步抱拳（并步双抱拳）

以鼻吸气。左脚里收于右脚内侧成并步，身体直立。两拳屈肘抱于腰侧，拳心向上。意念气沉入丹田（图6—32）。

要点：与起势中的“并步抱拳”相同。

（三一）并步直立（姿势还原）

以鼻呼气。两拳成掌直臂下垂。目视前方（图6—33）。

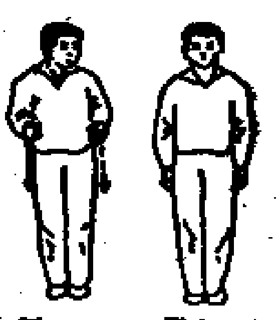


图 6—32　图 6—33

要点：与起势中的“并步直立”相同。

注：气功点穴拳只有这两段。如果觉得运动量不够，则可以在练至“收缰勒马”时不做还原式，立即接做第一阶段中的“流星赶月”，连续再做第二遍练习。

第三节　动作用法

一、第一段各招点穴实战法

（一）流星赶月（拗弓步右冲拳）

双方预备势站立（图6—34）（以下各招均由预备势站立开始），我以鼻吸气，意念气沉丹田。见对方右直拳向我面部击来，我闭气，速用左臂向外架拨开来拳，意念丹田内气上升经膻中掌过两腋到两臂（图6—35）。动作不停，我以鼻喷气，同时右拳向对方之膻中穴猛击，意念内气注入右拳（图6—36）。

要点：防守对方右拳要及时，击打对方膻中穴要快、狠、准。

（二）白鹤亮翅（马步架打）

我以鼻吸气，意念气沉丹田。见对方用左直拳向我面部击来，我闭气。速用右臂向外拔架开对方之来拳，意念丹田

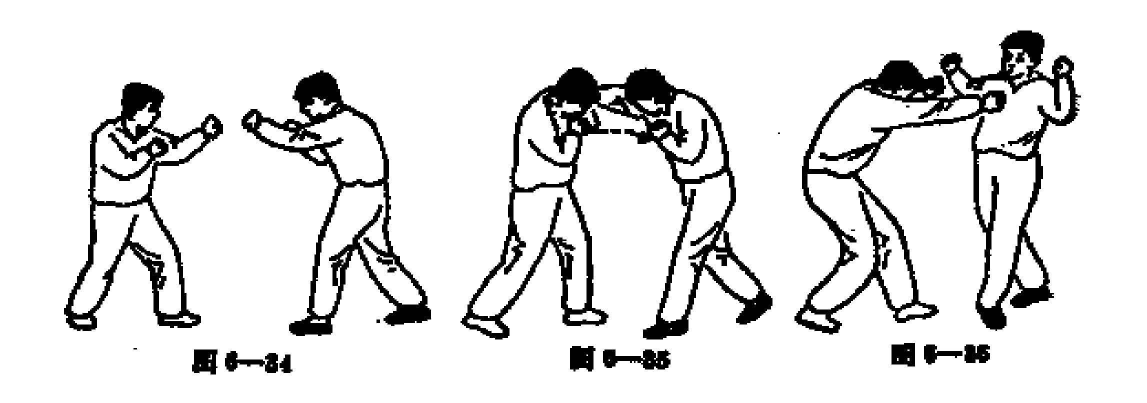


图6—34　图6—35　图6—36

内气上升经膻中穴过两腋下至两臂（图6—37）。动作不停，以鼻喷气。同时身体右转成为马步。左掌向对方章门穴击打，意念内气由臂注入左掌外缘（图6—38）。

要点：架防对方左拳要及时。左掌横击对方章门穴要快速有力、准确。

（三）金锤入地（拗弓步下点指）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左侧拳向我腹部击来时，我闭气。并用左手抓握其腕向里向上猛拧回拉，意念丹田内气上升经膻中穴过两腋下沿两臂内侧至两臂（图6—39）。

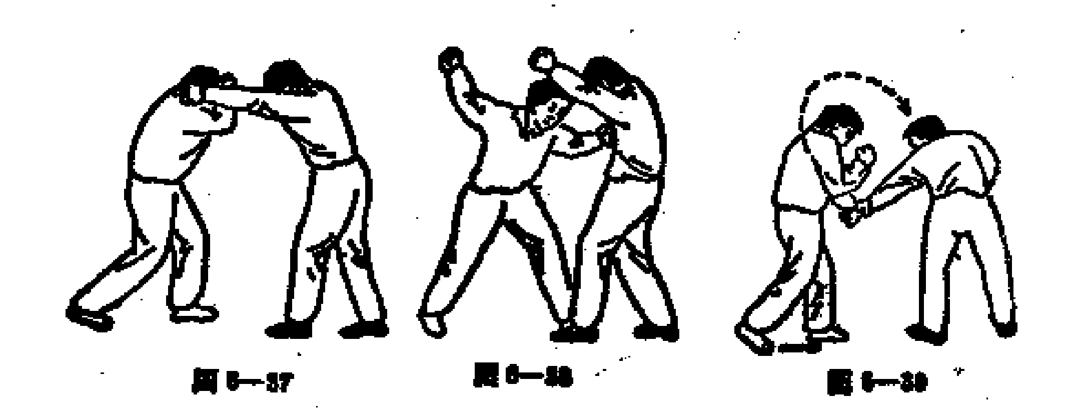


图6—37　图6—38　图6—39

动作不停，向前滑步，右拳成一指向对方头顶百会穴点击。同时，喷气，意念内气注入右指尖（图6—40）。

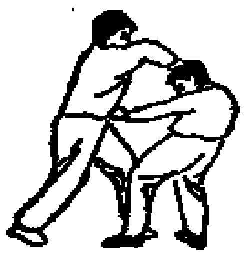


图6—40

要点：接握要牢，拧转要快脆并配以回拉。拉臂、滑进步、下点指要协调一致。点击要狠准。

（四）白猿献果（顺弓步左冲拳）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左直拳向我面部击来时，我闭气。速用右臂格拔开对方之来拳。意念丹田内气上升膻中穴过腋下至两臂（图6—41）。动作不停，身体右转，左拳成双凤眼拳向对方人中穴猛击，意念内气注人左拳突起指节顶(图6—42)。

要点：格拔对方之左拳要及时。击打人中穴要准狠。

（五）丹凤朝阳（拗弓步右贯拳）

以鼻吸气，意念气沉丹田。见对方右拳向我腹部击来。我速闭气，身体右转，用左肘向前下格压开来拳，意念丹田内气上升经膻中穴过腋下至两臂（图6—43）。动作不停，上

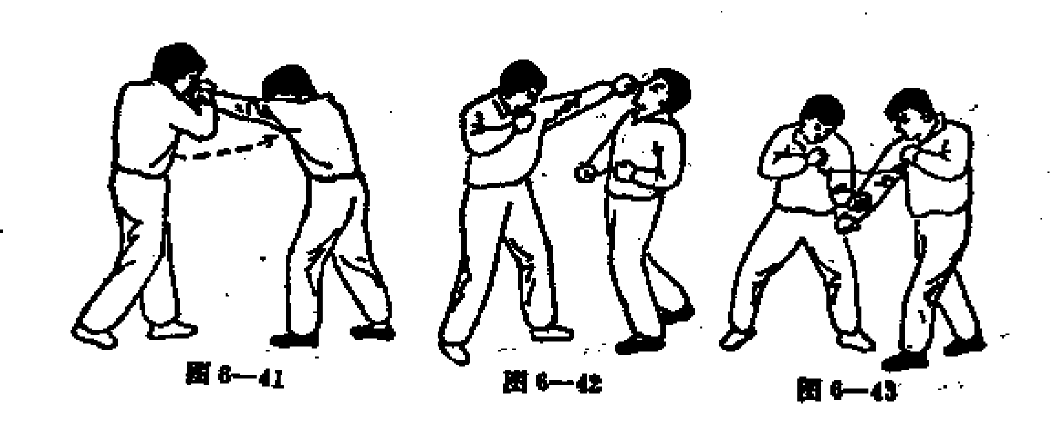


图 6—41　　图 6—42　　图 6—43

体左转并用右凤点拳贯击对方左太阳穴，意念内气注人右拳中指节顶(图6—44)。

要点：格压对方之右来拳要及时。贯击太阳穴要快速猛狠。

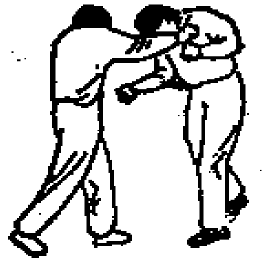


图 6—44

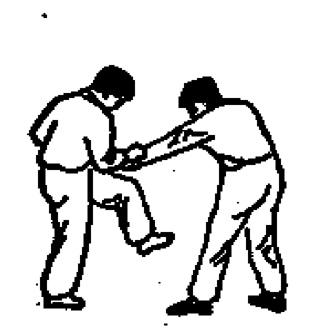
（六）巧女纫针（顺弓步左穿掌）

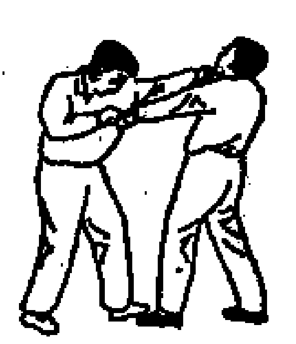
以鼻吸气，意念气沉入丹田。当对方左拳向我腹部击来时，我闭气，用左掌向左下按推开其来拳，意念丹田内气上升经膻中穴过腋下至两臂（图6—45）。动作不停，以鼻喷气，左脚前上步，踩击对方左脚面。左排指向对方喉部人迎穴穿击，掌心向上。意念内气注入四指尖（图6—46）。

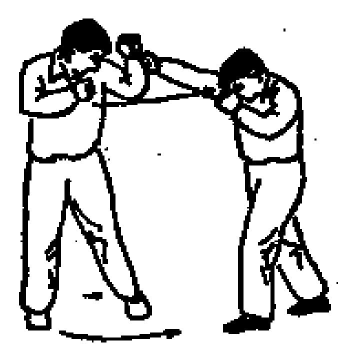
要点：按推对方之左来拳要及时，穿击人迎穴与踩脚同时，穿击要狠准。

（七）二龙戏珠（顺弓步右戳两指）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。并用左臂向上向外架挡开对方之来拳。意念丹田内气上升经膻中穴过腋下至两臂（图6—47）。动作不停，

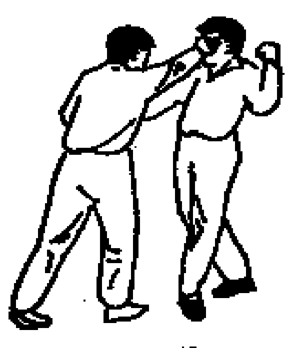

图 6—45


图 6—46


图 6—47

以鼻喷气，速用右手二指戳击对方睛明穴。意念内气注入两指尖（图6—48）。

要点：架防对方之右拳要及时，戳击对方之睛明穴准、狠。


图 6—48

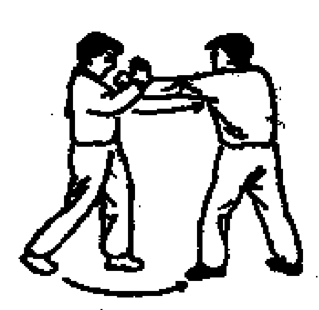
（八）推窗观景（拗弓步左推掌）

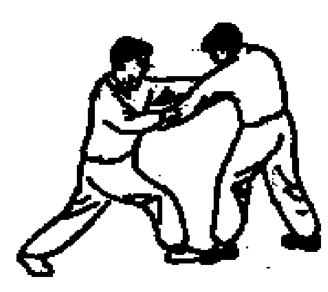
以鼻吸气，意念气沉丹田，当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。速用右掌向下按消对方之来拳。意念丹田内气上升膻中穴过腋下至两臂（图6—49）。动作不停，以鼻喷气。右腿向前上步，同时用左掌推击对方之左乳根穴。意念内气注入左掌劳宫穴（图6—50）。

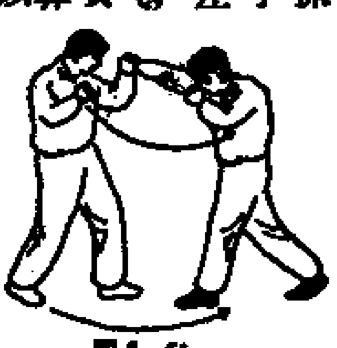
要点：按消对方之左来拳要及时。上步推掌要同时，推击对方乳根穴要快速、有力、准确。

（九）横扫千军（马步横砍掌）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我左耳贯击时，我闭气。速用左掌挡抓住其腕，意念丹田内气上升膻中穴过腋下至两臂（图6—51）。动作不停，以鼻喷气，左手抓


图6—49


图6—50


图6—51

握其腕回领，同时前上右脚，身体左转，并用右掌向前横击对方之章门穴，意念内气注入右掌（图6—52）。

要点：领臂、上步、砍掌要同时。砍击对方之章门穴要狠、准。


图6—52

（十）披荆斩棘（马步外切掌）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。右闪身，并用左掌抓握住对方之右腕，意念丹田内气上升膻中穴过腋下至两臂（图6—53）。动作不停，以鼻喷气，速前上右步、身体右转。同时用左掌外缘向外横掌切击对方之关元穴。意念内气注入右掌（图6—54）。

要点：领臂、大步、外切要同时。切击对方关元穴要猛狠、准确。

（十一）金针指南（顺弓步左指前点）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我面部击来时，我闭气。速用右臂格挡开对方之来拳，意念丹田内气上升膻中穴，过腋下至两臂（图6—55）。动作不停，以鼻喷气，



图 6—53　图 6—54　图 6—55

速用左一指点击对方之天突穴，意念内气注入指尖（图6—56）。

要点：格挡对方左拳要及时。点击对方天穴突要准、狠。

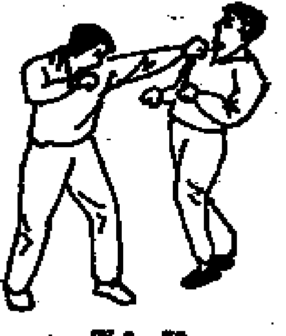


图 6—56

（十二）湘子挎篮（马步前格顶肘）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。前上右步，身体左转，用右臂格开对方之左拳。意念丹田内气上升经膻中穴过腋下至两臂（图6—57）。动作不停，以鼻喷气，速用右肘顶击对方之巨阙穴。意念内气注入右肘尖（图6—58）。

要点：格臂防守对方左拳要及时。顶肘击顶对方巨阙穴要快速、猛狠、准确。

二、第二段各招点穴实战法

（一）拨云见日（弓步架穿掌）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我头顶部砸来时，我闭气。速用左臂向上横架住对方之来拳，意念丹田内气上升膻中穴过腋下至两臂（图6—59）。动作不停，以鼻喷气，并用右排指戳击对方之左期门穴，意念内气注入掌四指

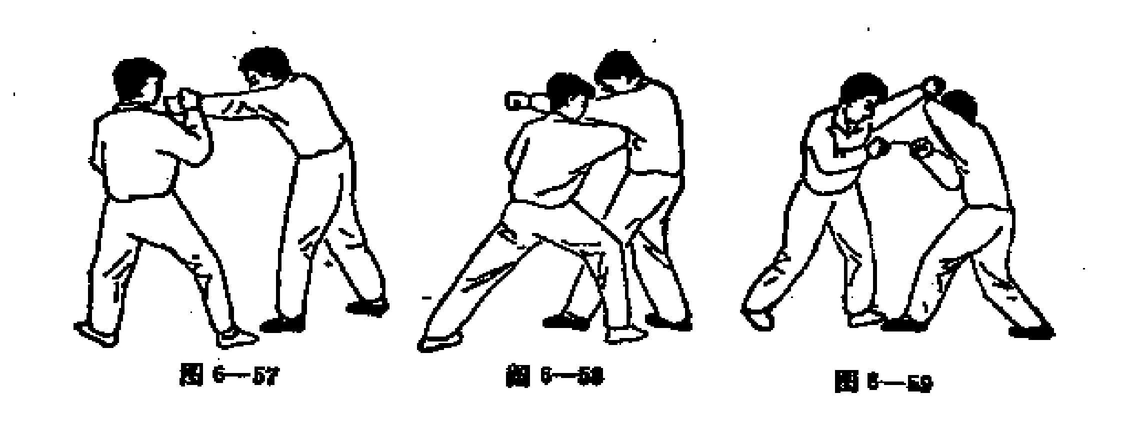


图6—57　图6—58　图6—59

尖（图6—60）。

要点：架臂防守要及时。戳击对方期门穴要准确、猛狠。

（二）浪子踢球（挽拳右弹踢）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左脚向我腹部踢来时，我闭气。用右掌向下砸击对方之来腿，意念丹田内气上升经膻中穴过腋下至两臂（图6—61）。动作不停，以鼻喷气，速用右脚弹踢对方血海穴，意念内气由丹田下行过会阴穴沿左腿内前侧达脚尖（图6—62）。接着以鼻吸气，意念气沉丹田之后，右脚下落，同时以鼻喷气，并用右风点拳击打

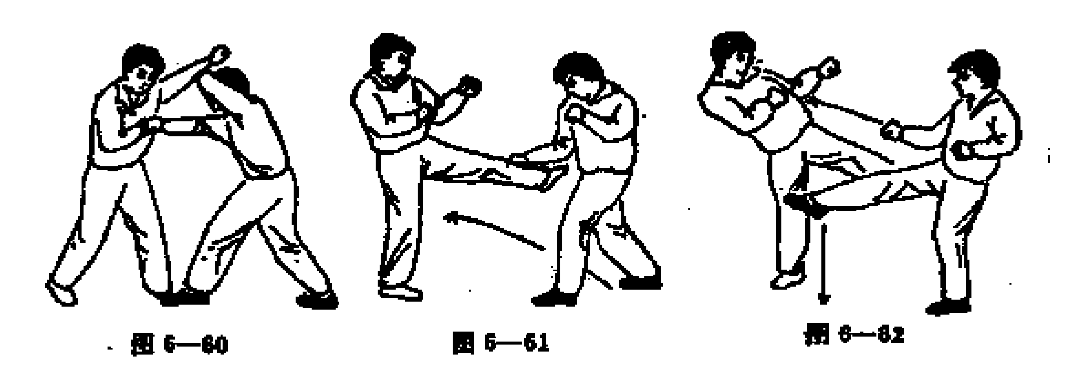


图 6—60　　图 6—61　　图 6—62

对方鸠尾穴，意念丹田内气上升膻中穴过右腋下沿臂内侧达右拳中指节顶（图6—63）

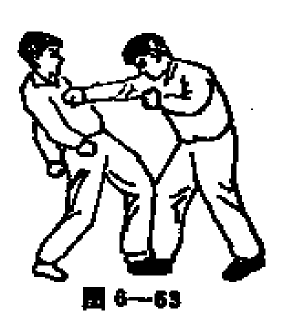


图 6—63

要点：防守要及时，弹踢血海穴，击打鸠尾穴要快速有力、准确。

（三）黄龙翻身（斩臂翻砸拳）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左脚向我腹部踢来时，我闭气。身体左后转身，并用右臂向外斩开对方之来

腿，意念丹田内气上升经膻中穴过腋下至右臂（图6—64）。动作不停，以鼻喷气，身体右转，速用右翻拳砸击对方之神庭穴，意念内气注入右拳（图6—65）。

要点：斩臂防腿要及时。翻砸对方神庭穴要快速、猛狠、准确。

（四）燕子入云（左里摆腿）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。速用右臂推开其来拳，意念丹田内气上升膻中穴过腋下至右臂（图6—66）。动作不停，以鼻喷气，速用左摆

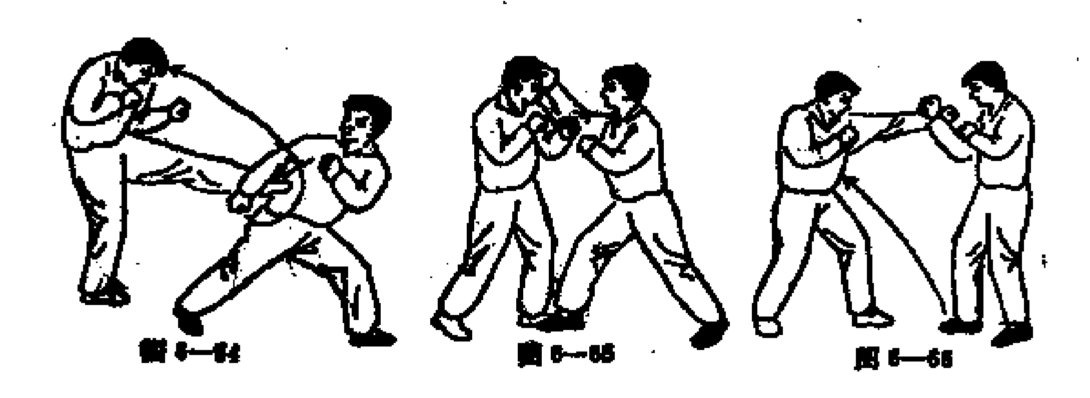


图6—64　图6—65　图6—66

踢腿点踢对方之右期门穴，意念丹田内气下行过会阴沿左腿内前侧达左脚尖（图6—67）。

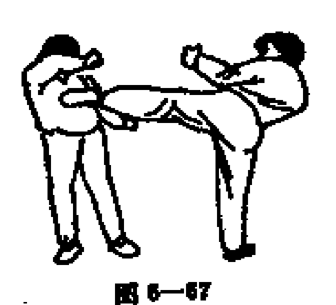


图6—67

要点：挂臂防守要及时。摆对踢对方右期门穴要快速、有力、准确。

（五）狂飙天落（落步左贯拳）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。速用右臂外拔开其来拳，意念丹田内气上升经

膻中穴过腋下至两臂（图6—68）。动作不停，以鼻喷气，并用左单凤眼拳击打对方耳门穴，意念内气注入左拳突起指节顶端（图6—69）。

要点：拨防对方左拳要及时，贯击对方耳门穴要猛、狠准。

（六）蹬枝摘桃（架推右蹬腿）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我面部击来时，我闭气。速用右臂向上架开其来拳，意念丹田内气分两股，一股上升经膻中穴过腋下至右臂。另一股下行过会阴穴至左腿（图6—70）。动作不停，对方又用右拳向我胸部击

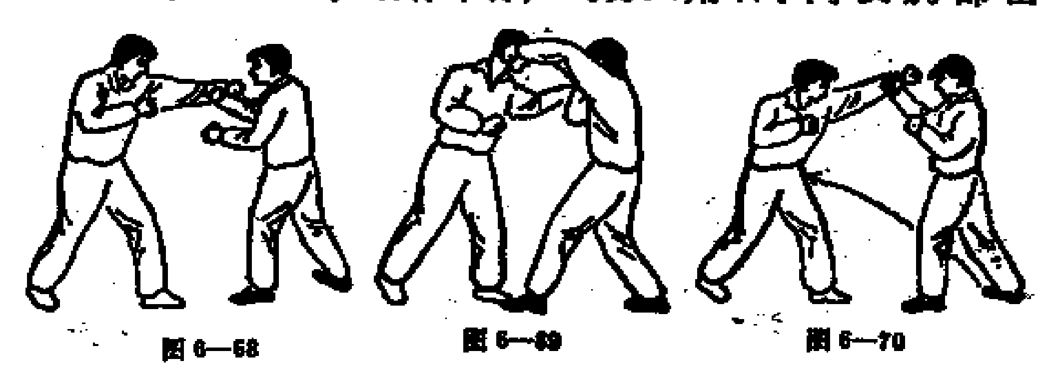


图 6—68　　图 6—69　　图 6—70

来，我以鼻喷气，并用左掌向右拍开对方之右拳。提右脚向对方中极穴蹬击。意念内气注入右脚跟（图6—71）。

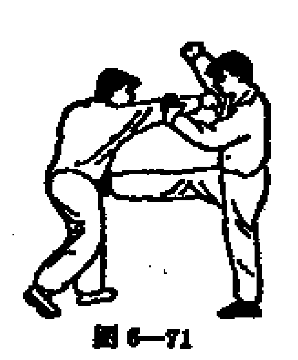


图 6—71

要点：架防对方左拳要及时，推臂防右拳与右蹬脚要同时。蹬击对方中极穴要狠准。

（七）苍鹰飞落（分手侧踹）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左脚向我裆部弹踢时，

我闭气。并用右腿横向挑开其来腿。意念丹田内气下行过会阴至右腿（图6—72）。动作不停，我以鼻喷气，并用右腿侧踹对方之期门穴，意念内气注入右脚（图6—73）。

要点：挑防腿要及时，踹击对方期门穴要快速，猛狠、准确。

（八）狮子摇头（落步左拐肘）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我右肋击来时。我闭气，速用右臂外挂开其来拳。意念丹田内气上升经膻中穴过腋下至两臂（图6—74）。动作不停，以鼻喷气，身体右转，并用左肘拐击对方之耳门穴，意念内气注入左肘尖（图6—75）。

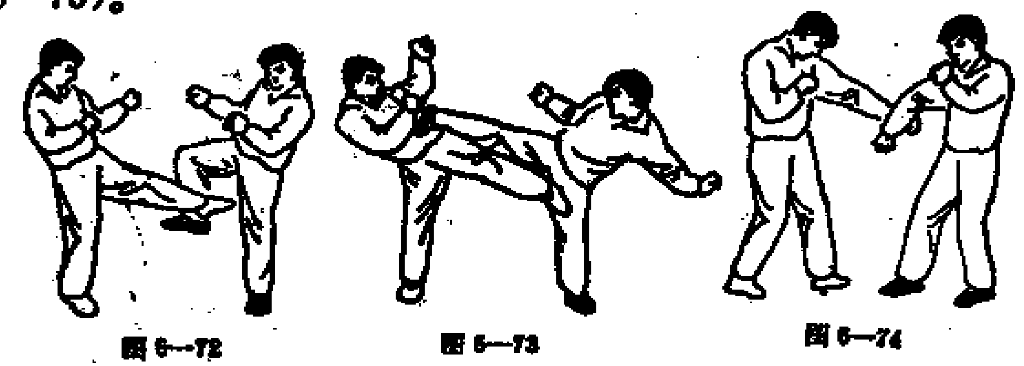


图 6—72　　图 6—73　　图 6—74



图 6—75

要点：挂防对方左拳要及时。左肘拐击对方耳门穴要快、准、狠。

（九）鹞子旋窝（后旋后扫腿）

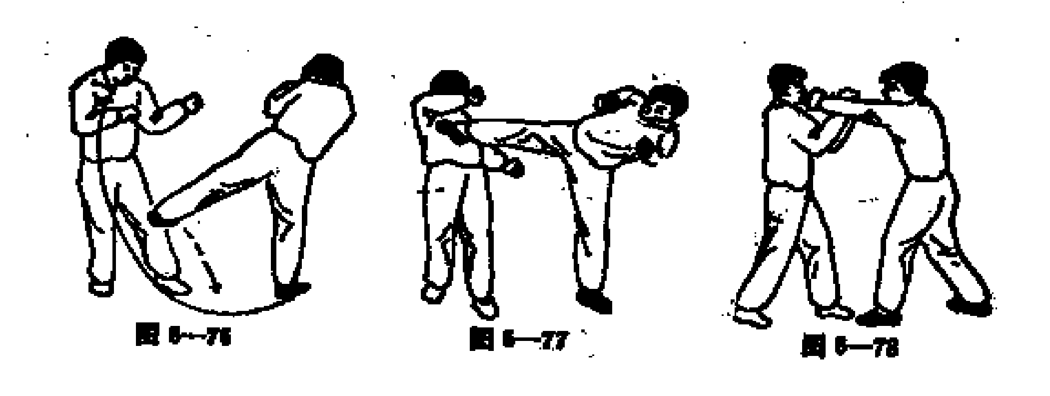
以鼻吸气，意念气沉丹田之后。速以鼻喷气，同时用左脚铲击对方之膝眼穴，意念丹田内气下行过会阴沿左腿达左脚外侧

(图6—76)。动作不停，以鼻吸气，左脚下落地，意念内气返回丹田。动作不停，用后旋横扫腿踢击对方之商曲穴，意念内气下行过会阴沿右腿内侧达右脚涌泉穴（图6—77)。

要点：动作要连贯，旋扫要快速，猛狠、准确。

（十）风扫落叶（落步转身左贯拳）

以鼻吸气，意念气沉丹田之后，我以鼻喷气。同时，用左拳击打对方之人中穴。意念丹田内气上升经膻中穴过左腋下沿臂内侧达左拳(图6—78)。当对方用右臂防开我拳时，速以鼻吸气，意念气沉丹田。速前上右脚，并用左拳贯击对方天容穴。同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过左

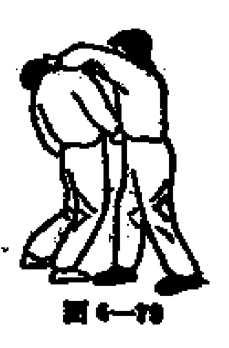

图6—76　图6—77　图6—78

腋下达右拳面（图6—79）

要点：击打要连贯，快速，有力，准确。

（十一）饥鹰捉兔（右跪步下顶肘）

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方从前面向我腰部搂抱时，我闭气，身体重心向下沉坠。动作不停，用右肘胸下顶击对方


图6—79

之左肩井穴，同时以鼻喷气，意念丹田内气上升经膻中穴过右腋下沿臂内侧达右肘尖（图6—80）。

要点：顶肘要快速，准确、猛狠。



图 6—80

第七章　硬气功点穴的实战技法

第一节　致命穴点打法

人身有致命三十六穴，亦称为“死穴”。它是分布在人体要害部位、若干经脉交汇之处的大穴，若被功力高深者点伤后，虽不象传奇小说里描写的那样立刻致死，但若不及时医治下药，确实有致命的危险。因此这三十六穴在生死搏斗中，常做为“杀手”使用。现将实战时点打致命穴的方法、要点介绍如下。

一、百会穴的点打(6法)

(一)　**挂臂凤点拳点**　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我右肋部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右臂向下，向外挂开来拳(图7—1)。动作不停，喷气，同时用左凤点拳向对方百会穴点击，意念气注入左拳(图7—2)。

要点：挂臂防守对方之左拳要及时。点穴左拳要快速、准确、有力。

(二)**砸臂一指点**　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右下勾拳击我腹部时，我闭气，意念丹田内气上行至双臂，并用左拳向下砸开对方之下勾拳(图7—3)。动作不停，以鼻喷气，同时用右一指从上向前下点击对方之百会穴，意念内

气注入指尖(图7—4)。

要点：砸防对方勾拳要及时，一指点击要快速、准确、有力。

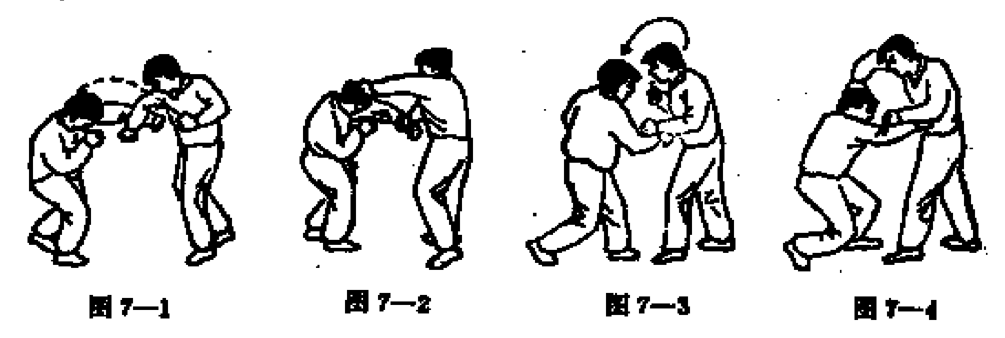


图 7—1　图 7—2　图 7—3　图 7—4

（三）按头一指点　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方由前用双手将我左腿抱住时，我闭气，意念丹田内气上行至双臂，并用右手将对方之头按于我左大腿上（图7—5）。动作不停，以鼻喷气，同时用左一指点击对方之百会穴，意念内气注入指尖（图7—6）。

要点：按头要牢固，身体重心下降。点击百会要准狠。

（四）　压臂一指点　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右手抓击我左肩肘，我闭气。意念丹田内气上行至双臂，并用左小臂向上、向里，向下压砸对方臂肘关节(图7—7)。动作不停，以鼻喷气，同时用右手一指点击对方之百会穴。意念内气注入指尖（图7—8）。



图 7—5　图 7—6　图 7—7　图 7—8

要点：压臂要反肘关节，右一指点打对方百会穴要快、准、狠。

（五） **防抱腿肘点** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方由前用双手将我左腿抱住时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并屈左肘上抬（图7—9）。动作不停，以鼻喷气，同时左肘向下顶击对方之百会穴。意念内气注入肘尖(图7—10）。

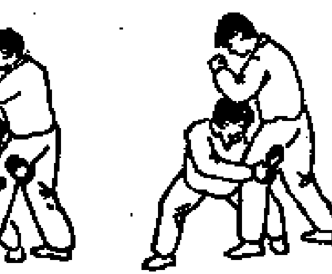


图 7—9　　图 7—10

要点：顶击对方百会穴要、快、准、狠。

（六）**扛摔踢踹** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方前上右脚用右拳向面部击来时，我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并用左手抓握其右腕，右手从对方裆下穿进（图7—11）。向左扛摔将对方摔于地上（图7—12）。动作不停，以鼻喷气，同时用右脚尖向对方百会穴踢击，意念丹田内气下行至右脚尖（图7—13）。

要点：抓腕要及时，领臂抄裆，扛摔要协调一致。踢击对方百会穴要准、狠。



图 7—11　　图 7—12　　图 7—13

二、神庭穴的点打(6法)

（一） 搂臂翻拳点　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我左肋部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手搂开其来拳（图7—14）。动作不停，以鼻喷气。同时用右拳翻砸对方之神庭穴，意念内气注入右拳（图7—15）。

要点：搂防对方右拳要及时。翻拳砸点对方神庭穴要快速、猛狠。

（二） 格臂凤点拳点　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左直拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至右臂，并用右臂向外格开对方之来拳（图7—16）。动作不

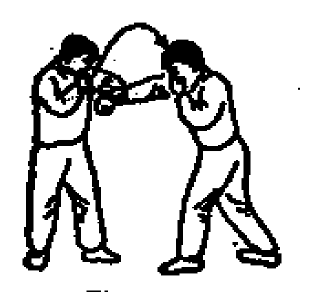
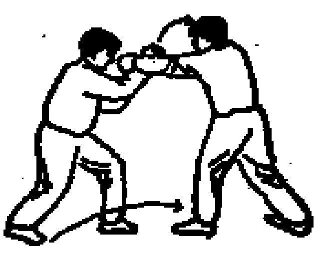
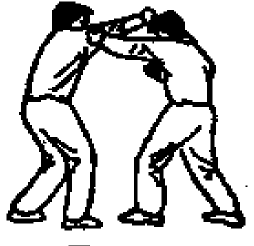

图7—14


图7—15


图7—16

停，以鼻喷气，同时用右凤点拳直前点击对方之神庭穴，意念内气注入右拳(图7—17)。

要点：格对方之臂要及时，点击要快速，准狠。


图7—17

（三） 抱腿双凤眼拳点 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左腿向我胸部踹击时，我闭气，意念丹田内气上行至双臂，并用双臂抄抱住对方之来腿（图7—18）。动作不停，以鼻喷气，同时用左双凤眼拳点击对方之神庭穴，意念内气注入左拳（图7—19）。

要点：抄抱对方左腿要及时，准牢。点击对方神庭穴要快速、准狠。

（四） 夹臂肘顶 以鼻喷气，意念气沉丹田。当对方用左直拳向我腹部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手反握其腕回领。右肘向下压夹其肘（图7—20）。动作不停，以鼻吸气，同时用右肘顶击对方之神庭穴，意念内气注入右肘（图7—21）。

要点：夹领对方之左臂要及时、牢固，顶肘击神庭穴要快速，准确、有力。

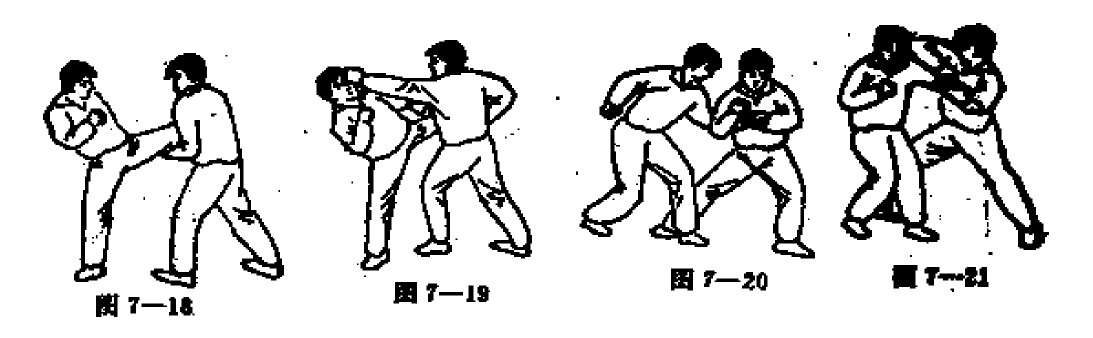


图7—18　图7—19　图7—20　图7—21

（五） 架臂膝撞 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并用左臂向外挑架开其来拳（图7—22）。动作不停，我以鼻喷气，同时左手向下搬按其

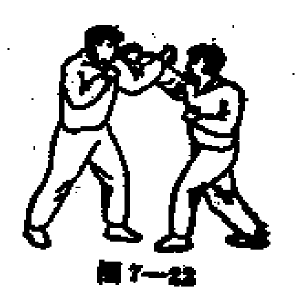


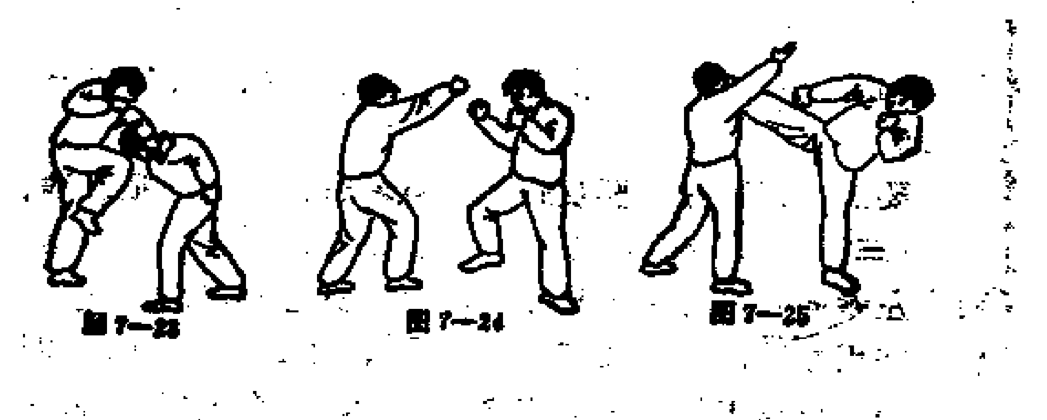
图7—22

头，提右膝上撞对方之神庭穴。意念丹田内气注入右膝（图7—23）。

要点：架臂防拳要及时。按头撞神庭穴要同时。撞穴要准确。

（六） **架臂摆腿点脚** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至右臂，并用右臂架住对方之来拳（图7—24）。动作不停，以鼻喷气，同时用右脚向对方神庭穴摆腿点击，意念内气注入右脚尖（图7—25）。

要点：架臂防拳要及时，摆腿点击对方神庭穴要快、准、狠。


图7—23　图7—24　图7—25

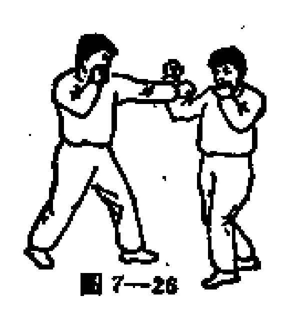
三、太阳穴的点打(8法)

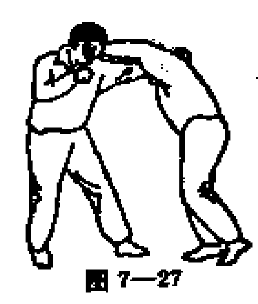
（一） **格臂平拳贯击** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左直拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右臂向里横格开其来拳（图7—26）。动作不停，以鼻喷气，同时用左半拳贯击对方之右太阳穴，意念内气注

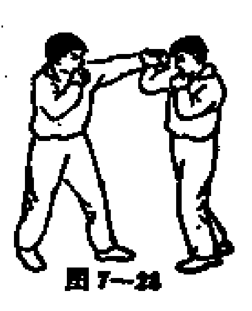
入左拳（图7—27）。

要点：格臂防对方之左拳要及时，贯击对方太阳穴要快、准、狠。

（二）**架臂凤点拳贯击**　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我面部击来时，我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并用右臂架开其来拳（图7—28）。动作不停，以鼻喷


图7—26

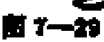

图7—27

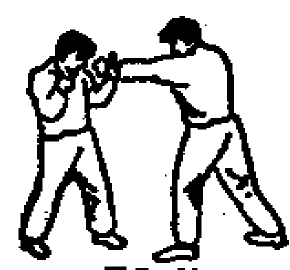

图7—28

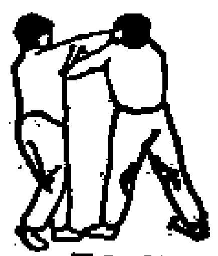
气，同时用左凤点拳贯击之右耳部。意念内气注入左拳（图7—29）。

要点：架臂防拳要及时，凤点拳贯击要猛、狠、准。

（三）**领臂单凤眼拳点**　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手向外抓领其臂（图7—30）。动作不停，喷气。同时用右单凤眼拳点击对方之太阳穴，意念内气注入右拳（图7—31）。



图7—29


图7—30

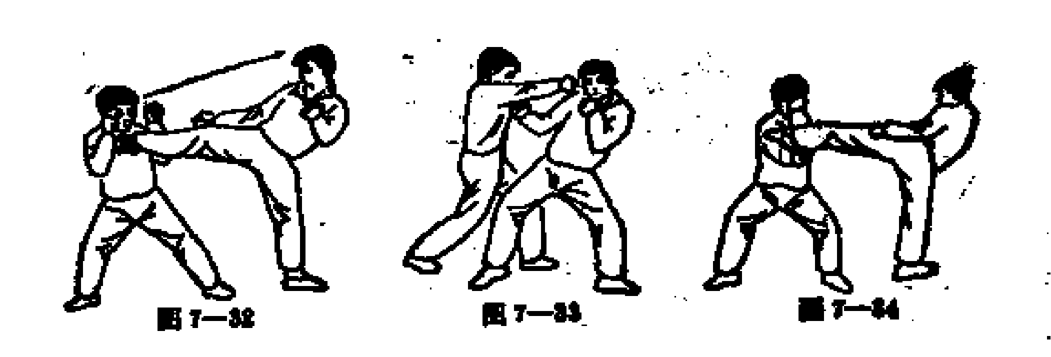

图7—31

要点：抓握领对方之左臂要及时，右单凤眼拳点击对方之太阳穴要准、狠。

（四） 格腿双凤眼拳点 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右腿向我胸部击踹来时，我闭气。意念丹田内气上行至双臂，并用左臂向前横格来腿（图7—32）。动作不停，我喷气，同时用右双凤眼拳向前点击对方之右太阳穴，意念内气注入右拳（图7—33）。

要点：格腿要及时，冲点要快速有力、准确。

（五） 挡腿凤点拳贯击 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左腿向我摆踢时，我闭气。意念丹田内气上注右臂，并屈右臂阻挡对方之左腿（图7—34）。动作不停，喷气同


图7—32 图7—33 图7—34

时用右凤点拳贯击对方之左太阳穴，意念内气注入右拳（图7—35）。


图7—35

要点：挡腿防守要及时，右凤点拳贯击对方太阳穴要准狠。

（六） 挡腿翻拳砸击 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右腿向我胸部点踢时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，

并用左臂向外格挡开其来腿（图7—36）。动作不停，喷气同时前上右步，并用右翻拳由里向外横向砸击对方之右太阳穴。意念内气注入右拳（图7—37）。

要点：挡腿防守要及时，翻拳砸击对方太阳穴要快、狠、准。

（七）架臂横肘击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。意念内气上行至两臂，并用左臂向上、向外架开其右来拳（图7—38）。动作不停，喷气同时，提左膝撞其腹，并用右肘向里横向贯击对方之左太阳穴。意念内气注入右肘（图7—39）。

要点：架臂防守要及时，横肘摆击对方太阳穴要准。

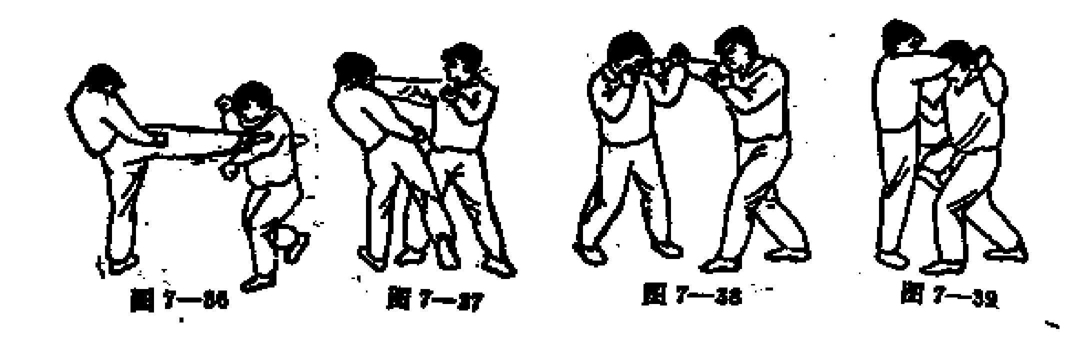


图7—36　图7—37　图7—38　图7—39

（八）踢裆横腿踢点　以鼻吸气，意念气沉丹田之后。喷气同时，用右腿弹踢对方之裆部，意念丹田内气注入右脚尖。当对方用左拳下砸我腿时（图7—40），我闭气。身体左后仰。动作不停，喷气，同时右腿向



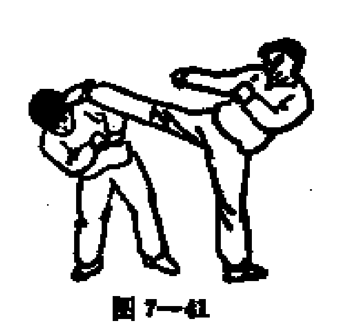
图7—40

右、向上、向左横摆，点踢对方之左太阳穴，意念内气点注入右脚尖（图7—41）。

要点：腿的弹，摆、点要连环，快速，准确、有力。

四、耳门穴的点打（6法）

（一） 捋臂双拳贯击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我腹部击来时，我闭气双手向下捋按对方之来臂，意念丹田内气至两臂（图7—42）。动作不停，喷气同时用两拳向对方两耳门穴贯击。意念内气注入两拳（图7—43）。


图 7—41

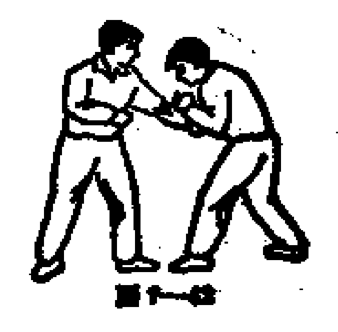
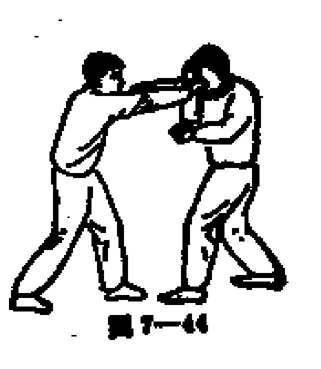

图 7—42


图 7—43

要点：捋按防守要及时。双拳贯击要快速、猛狠。

（二） 格臂反掌扇击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至右臂，并用右臂向左横向格开来拳（图7—44）。动作不停，喷气同时用右掌背扇击对方之耳


图 7—44

门穴，意念内气注入右掌（图7—45）。

要点：格臂防守要及时，反掌扇击要快猛，准狠。

（三）挑臂贯击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我左耳贯击时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并向上挑开其来拳（图7—46）。动作不停，喷气同时，用左拳贯击对方右耳门穴，意念内气注入左拳（图7—47）。

要点：挑臂防拳要及时，贯击对方右耳门穴要快、准、狠。

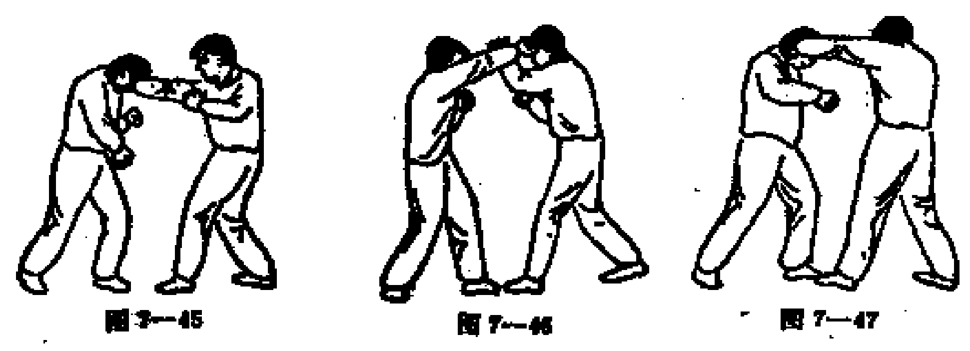


图7—45　图7—46　图7—47

（四）　剪臂拍击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气注入两臂，并用两手剪截对方之来臂（图7—48）。动作不停，喷气，同时我身体右转并用左拳横向拍击对方之右耳门穴，意念内气注入左拳（图7—49）。

要点：剪臂要及时，两手相对用力。拍击对方右耳门穴与转体要一致，快速、准确、有力。

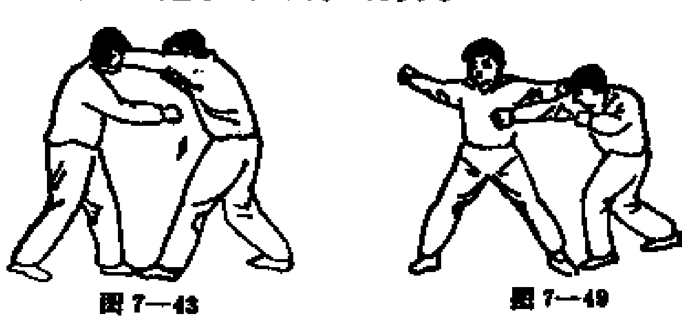


图7—48　图7—49

（五） **防抱后腰肘击** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方从后将我腰用双臂搂抱住时，我闭气。意念丹田内气上行至右臂身体重心下沉（图7—50）。动作不停，喷气同时用右肘向后向左横击对方之右耳门穴，意念内气注入右肘（图7—51）。

要点：顶肘要突然、快速、准确、有力。

（六） **连环后旋腿击腿** 以鼻吸气，意念气沉丹田之后。闭气，意念丹田内气下行至两腿，并用左横点腿踢击对方腰部。当对方用挂臂挂开我腿时（图7—52），我左脚落地并用后旋腿踢击对方之右耳门穴，意念内气注入右脚（图7—53）。

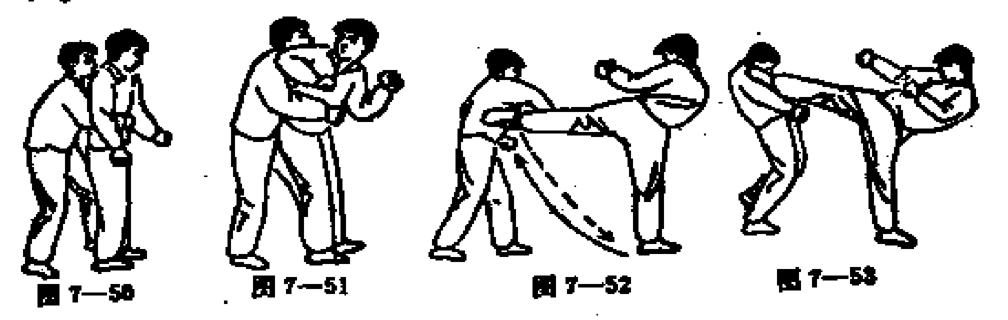


图7—50　图7—51　图7—52　图7—53

要点：腿击要连环，后旋要快、准、狠。

五、睛明穴的点打（6法）

（一） **砸臂双指点** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我左肋部击打时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左臂向下砸开对方之来拳（图7—54）。动作不停，喷气同时用右手二

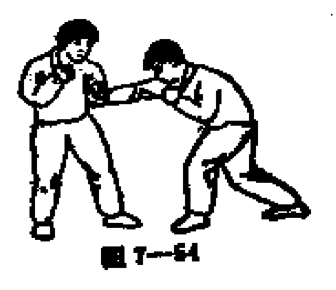


图7—54

指戳击对方两睛明穴，意念内气注入两指（图7—55）。

要点：缅臂防守要及时。戳击对方睛明穴要准、狠。

（二） 架臂二指点 以鼻吸气、意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左臂架开对方之来拳（图7—56）。动作不停，喷气同时用右手二指戳击对方之两睛明穴，意念内气注入二指（图7—57）。

要点：架臂防守要及时。戳击对方睛明穴要快速、准确。

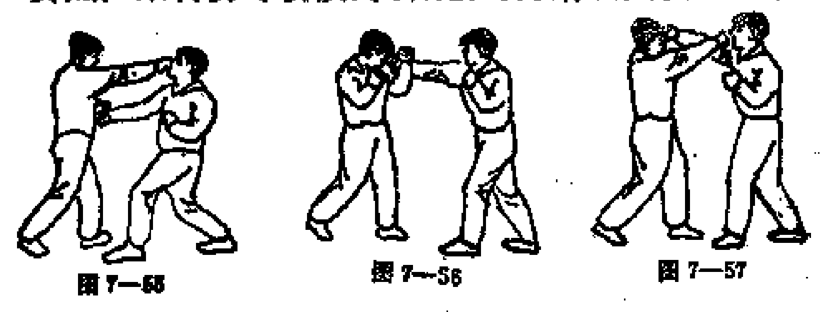


图 7—55　　图 7—56　　图 7—57

（三） 抱腿二指点 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左脚向我腹部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用双臂接抱住对方之来腿（图7—58）。动作不停，喷气同时用左手二指戳击对方之两睛明穴，意念内气注入两指（图7—59）。

要点：接抱腿要及时，戳击对方睛明穴要快、准。

（四） 搬头扣击

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方由前用双臂将我左腿抱住时，我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并用右手

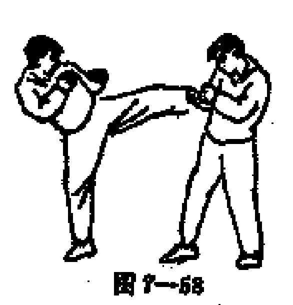


图 7—58

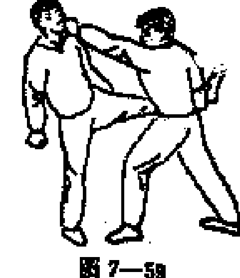


图 7—59

搬拉对方之头（图7—60）。动作不停，喷气同时用左二指扣击对方之两睛明穴，意念内气注入双指（图7—61）。

要点：搬拉要快，扣击要准、牢。

（五） 转身二指后插 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方抓我右腕反臂拧转时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并向右转（图7—62）。动作不停，喷气同时用右手二



图7—60　图7—61　图7—62

指向后插击对方之两睛明穴，意念内气注入右两指（图7—63）。

要点：转身要快，插指要准。

（六） 后倒二指插戳 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方将我推倒在地时（图7—64），我不停喷气，同时用右手二指插戳对方之两睛明穴，意念内气注入双指（图7—65）。

要点：后倒要主动，插戳对方两睛明穴要快速、准狠。

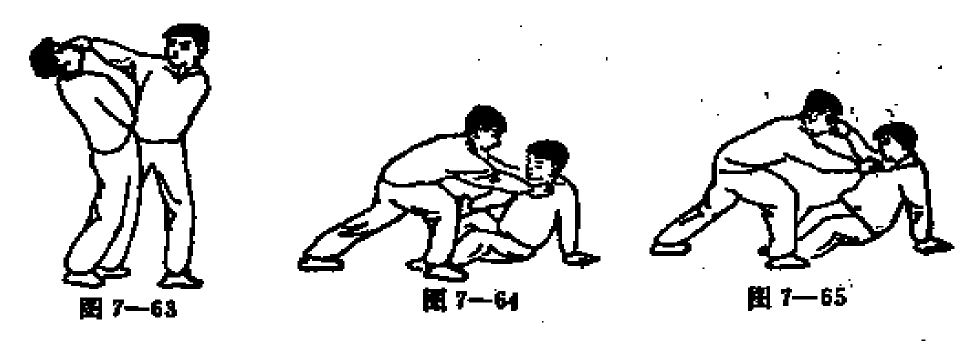


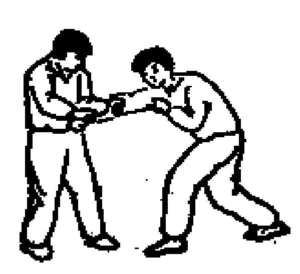
图7—63　图7—64　图7—65

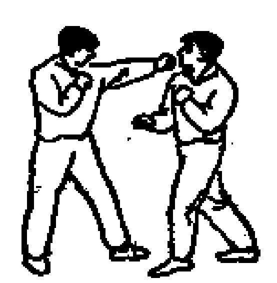
六、人中穴的点打（6法）

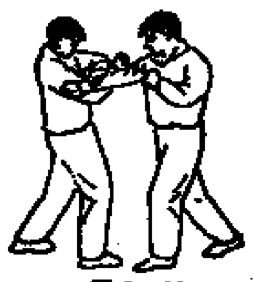
（一） 领臂截肘凤点拳点　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我腹部击来时，我闭气。意念丹田内气上升至两臂，并用右手抓握其腕，用左小臂截击其肘（图7—66）。动作不停，喷气，同时用左凤点拳点击对方之人中穴，意念内气注入左拳（图7—67）。

要点：抓领要及时，截肘要快狠，点穴要准。

（二） 推臂单凤眼拳点　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左掌向右推开其来拳（图7—68）。动作不停，


图 7—66

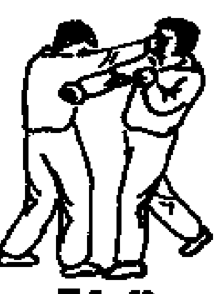

图 7—67


图 7—68

喷气同时用右单凤眼拳点击对方之人中穴，意念内气注入右拳（图7—69）。

要点：推臂防守要及时，点击对方人中穴要准、狠。

（三） 双封臂凤点拳点　以鼻吸气、意念气沉丹田。当对方用右拳向我面部翻砸时，我闭气。意念丹田内气上行至两


图 7—69

臂、并用两手向左捧封住来拳（图7—70）。动作不停，喷气同时左手握其腕回领，右掌成凤点拳点击对方人中穴，意念内气注入右拳（图7—71）。

要点：捧封要及时，点击对方人中穴要准狠。

（四） 推肘凤点拳点 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我头部抡砸时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左掌向前上推开对方之来拳之时（图7—72）。动

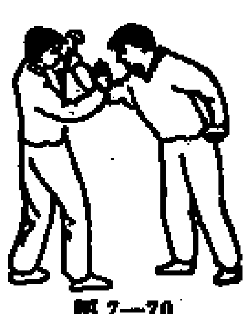
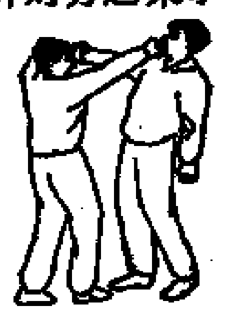
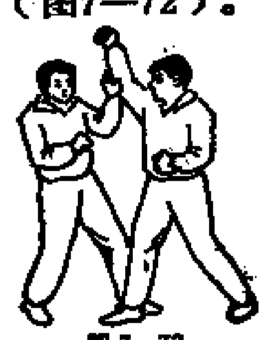


图7—70

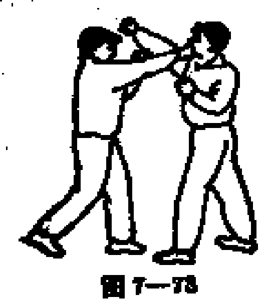

图7—71

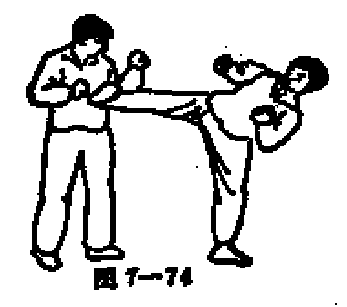

图7—72

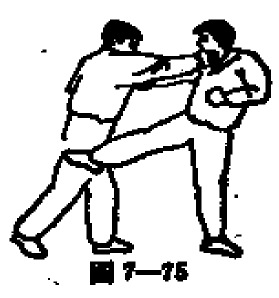
作不停，喷气同时用右凤点拳点击对方之人中穴，意念内气注入右拳（图7—73）。

要点：推肘防守要及时。点击对方人中穴要准狠。

（五） 格腿双凤眼拳点 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右腿向我胸部踹击时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左臂向右横格开来腿（图7—74）。动作不停，喷气同时用右双凤眼拳点击对方之人中穴，意念气注入右拳（图7—75）。


图7—73


图7—74


图7—75

要点：格腿防守要及时，点击对方人中穴要准狠。

（六） 挂腿平拳点 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右蹬脚向我腹部蹬来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左臂向右挂挡开对方之来腿（图 7—76）。动作不停，喷气同时，用右平拳点击对方之人中穴，意念内气注入右拳（图7—77）。

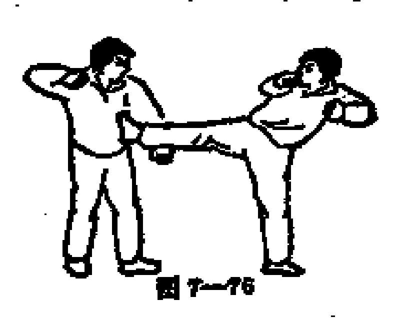
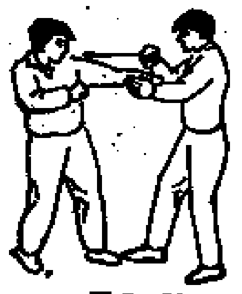

图 7—76

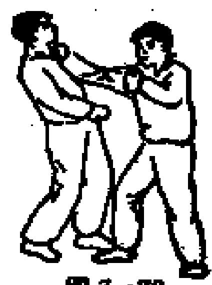

图 7—77

要点。挂臂要及时，点击对方人中穴要快速、准确、有力。

七、廉泉穴的点打（6法）

（一） 按拳排指穿击 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我腹部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左掌向下按消对方之来拳（图7—78）。动作不停，喷气同时用右排指穿击对方之廉泉穴，意念内气注入掌指（图7—79）。


图 7—78


图 7—79

要点：按防消拳要及时、穿击对方廉泉穴要准、狠。

（二） **砸臂排指穿击** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳由下向我腹部勾来，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左臂下砸开对方之下勾拳（图7—80），动作不停，喷气同时，用左排指穿击对方之廉泉穴，意念内气注入左指（图7—81）。

要点：砸臂防守要及时。穿击对方廉泉穴要准、狠。

（三） **领臂排指穿击** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手抓领其腕（图7—82）。动作不停，喷气同时，用右排指攻击对方之廉泉穴，意念内气注入右排指（图7—83）。

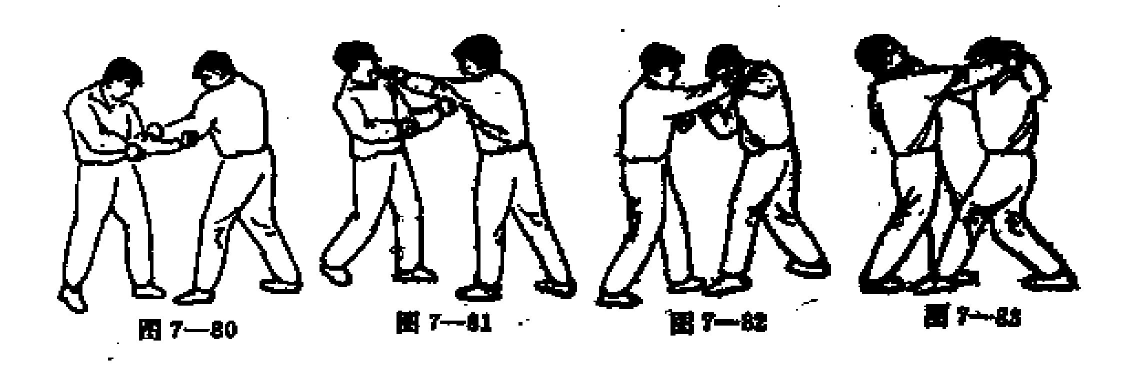


图7—80　图7—81　图7—82　图7—83

要点：抓领防守要及时。穿击对方廉泉穴要快速、准确、猛狠。

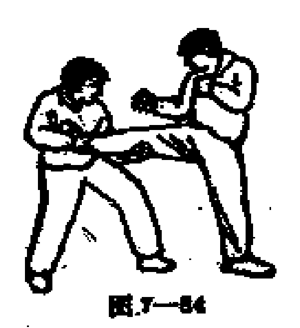


图7—84

（四）**抄腿排指穿击** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右腿向我腹部踹击时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用双手抄抱住来腿（图7—84）。动作不停，喷气同时用排右指穿对方击廉泉穴，意念

内气注入右排指（图7—85）。

要点：抄抱腿防守要及时。穿击对方廉泉穴要准、狠。

（五） 领臂砍击 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手反握其腕回领（图7—86）。动作不停，喷气同时，用右脚向左前上挑踢对方之左腿，并用右掌由前向后横向砍击对方之廉泉穴，意念内气注入右掌外缘（图7—87）。

要点：抓握回领其臂要及时。挑踢、砍击要一致，砍击对方廉泉穴要准。

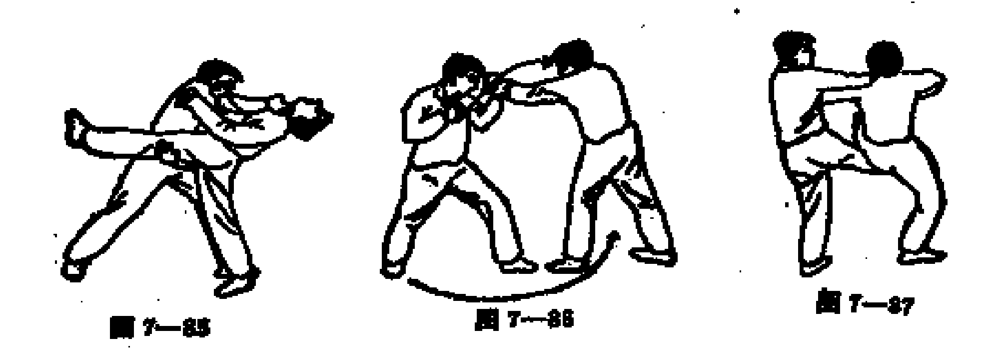


图7—85　图7—86　图7—87

（六） 格臂肘后顶 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并用左臂向右横格开其来拳（图7—88）。动作不停，喷气同时用左肘向后侧顶击对方之廉泉穴，意念内气注入左肘（图7—89）。

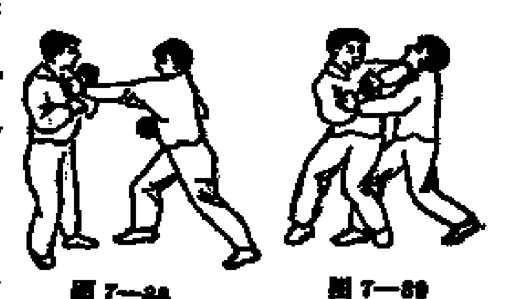


图7—88　图7—89

要点：格臂要及时，顶击廉泉穴要快速、准确、有力。

八、人迎穴的点按（4法）

（一） 挑臂掐按　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内上行至两臂，并用左臂挑开其来拳（图7—90）。动作不停，喷气同时用左臂拦其后腰，并用右掌拇、食二指掐按其两人迎穴，意念内气注入右掌（图7—91）。

要点：挑臂防守要及时。搂腰掐对方人迎穴要一致，拇食两指用力内扣狠按。

（二） 领臂掐按　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方抓我右腕时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右手反转握领对方之腕回领（图7—92）。动作不停，喷气同时用

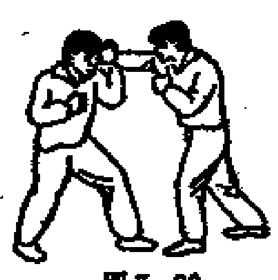


图7—90

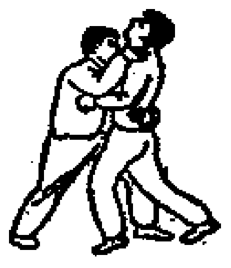
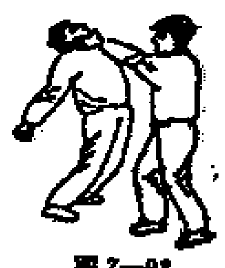

图7—91


图7—92

左掌拇、食二指掐按其两人迎穴，意念内气注入左掌（图7—93）。

要点：解腕反抓要巧。回领掐对方人迎穴要一致，掐穴准确、内扣用力猛掐。


图7—93

（三）反抱腰两拇指按 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方由前用双臂抱我腰时（图7—94），我喷气，快速用两手对掐其颈，两拇指按住人迎穴用力猛掐，意念丹田内气上注两手（图7—95）。

要点：掐按对方人迎穴要准、狠。

（四）反压肘后转掐击 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方反拧我臂压肘时，我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并转臂化解反肘（图7—96）。动作不停，喷气同时，身体左后转，并用左掌拇食两指掐按对方人迎穴，意念内气注入左掌（图7—97）。

要点：解压肘要巧。转身要快、掐对方人迎穴要牢、准、狠。

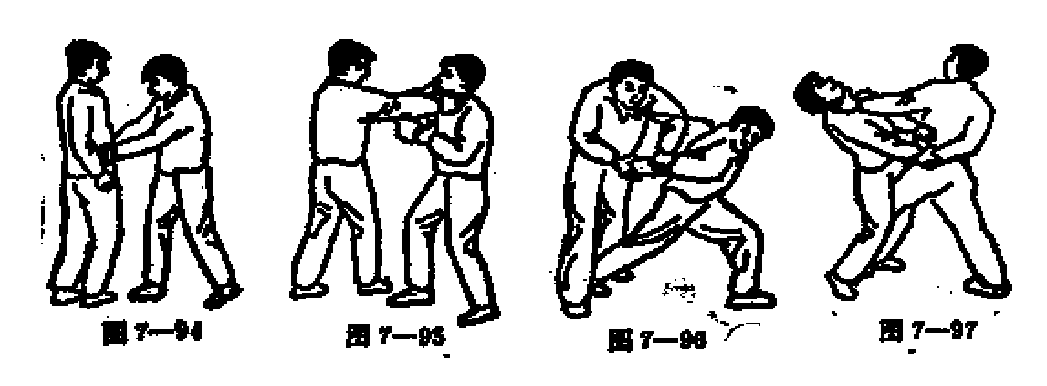


图7—94　图7—95　图7—96　图7—97

九、天容穴的点打（4法）



图7—98

（一）踩腿抓发一指点 以鼻吸气，意念气沉丹田之后，喷气同时用右脚踩击对方之右膝窝，意念丹田内气注入右脚（图7—98）。动作不停，闭气，意念内气

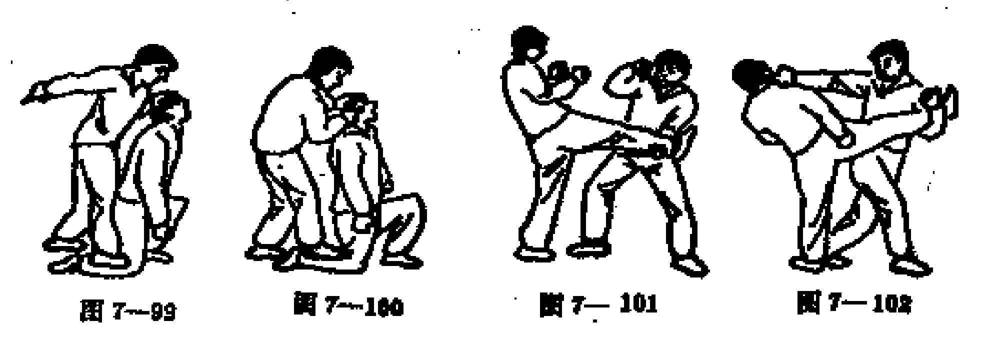
上行至两臂，身体转向对方身后，并用左手后拉对方头发（图7—99）。接着喷气，同时用右一指点击对方天容穴，意念内气注入右一指（图7—100）。

要点：踩腿快准，转身快速，拉发猛狠，点击天容穴准确、有力。

（二）抄腿一指侧点 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右蹬腿向我腹部蹬来时，我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并身体右闪，用左手抄抱住其来腿（图7—101）。动作不停，喷气同时我左腿后插，并用右一指点击对方之右天容穴、意念内气注入右一指（图7—102）。

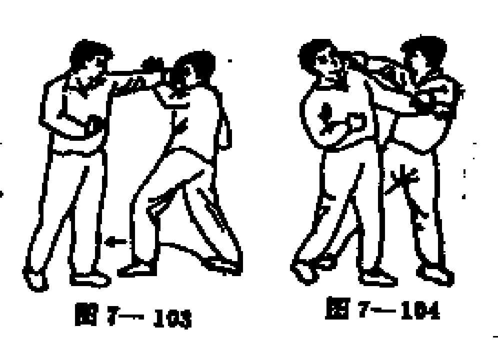
要点：抄抱腿要及时。点击对方天容穴要准、狠。

（三）反抓领腕一指点击 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我面部击来时，我闭气，意念丹田内气上行


图7—99　图7—100　图7—101　图7—102

至两臂，并反抓其腕回领（图7—103）。动作不停，喷气同时右脚前上并用右一指点击对方之天容穴，意念内气注入右一指（图7—104）。

要点：抓拧拉领要及时，


图7—103　图7—104

与点击对方天容穴要一致，点击要准、狠。

（四）挟颈拇指推按　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手刁住其来拳（图7—105）。动作不停，右脚前止，用右臂屈肘挟住对方之颈（图7—106）。接着喷气，同时用左手拇指向对方天容穴猛力推按。意念内气注入左拇指（图7—107）。

要点：刁臂要及时，挟颈快速，按对方天容穴准、狠。

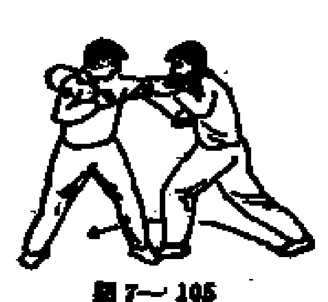

图7—105

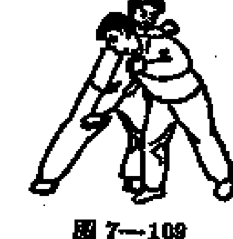

图7—106


图7—107

十、哑门穴的点打（4法）

（一）砸背凤点拳点　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向腹部击来，我闭气。意念丹田上行至双臂，并左闪步进身举两拳（图7—108）。向下猛砸对方之背（图7—109）。动作不停，喷气同时用右凤点拳点击对方之哑门穴，意念内


图7—108


图7—109

气注入右拳（图7—110）。

要点：闪身及时，进身快速，翻背猛狠，点击对方哑门穴准确，有力。

（二） 按头一指点 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方由前用双臂抱我左腿时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手按住对方之头（图7—111、112）。动作不停，

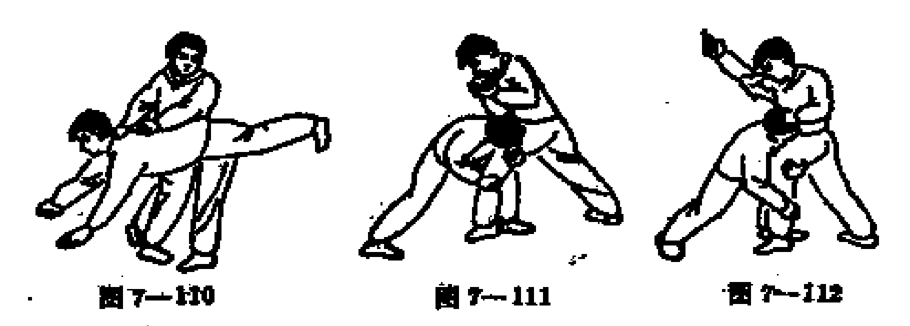


图7—110 图7—111 图7—112

喷气同时我用右一指点击对方之哑门穴，意念内气注入右手一指（图7—113）。

要点：按头要牢，点击要准、狠。

（三） 防抱腿肘顶击 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方由前抱我右腿上掀时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左拳按住其臂（图7—114）。动作不停，喷气同时用右肘顶击对方之哑门穴，意念内气注入右肘（图7—115）。

要点：顶击要准、狠。

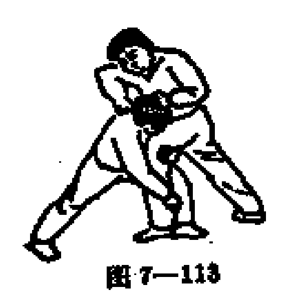


图7—113



图7—114

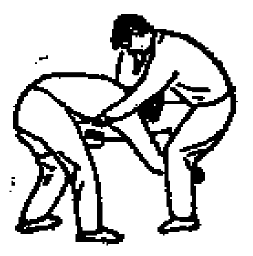
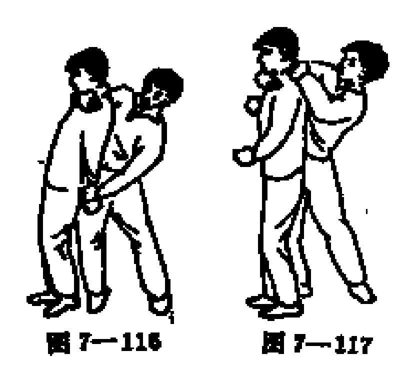


图7—115

（四） **挟颈双凤眼拳点击**

以鼻吸气，意念气沉丹田之后，闭气，从对方身后用右臂挟其颈后搬（图7—116）。动作不停，喷气，同时用左双凤眼拳点击对方之哑门穴，意念丹田内气注入左拳（图7—117）。


图7—116　图7—117

要点：挟颈要狠。点击对方哑门穴要准确有力。

十一、风池穴的点打（4法）

（一） **折指平拳击打**　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方由我后用右臂挟我颈时（图7—118）我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并用右手抓住对方右手食指反折（图7—119）。动作不停，喷气，身体右转，并用左平拳向下击打对方之风池穴，意念内气注入左拳（图7—120）。

要点：折指要猛，击打对方风池穴要准确有力。

（二） **抱腿横掌砍击**　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对用左腿向我胸部击踢时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右臂挡阻，左臂抄抱住来腿（图7—121）。动作不


图7—118

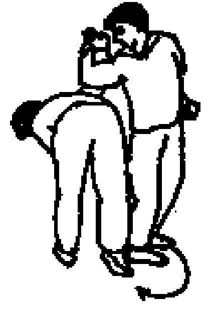
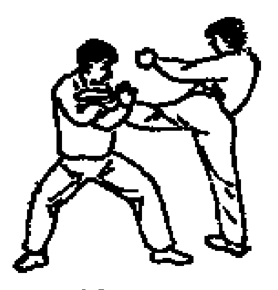

图7—119


图7—120


图7—121

停，喷气同时用左掌横砍对方之风池穴。意念内气注人左掌（图7—122）。

要点：抱腿要牢，砍击对方风池穴要准、狠。

（三） **弹摆腿连踢点** 以鼻吸气，意念气沉丹田之后，喷气同时用右腿弹击对方之腹部，意念丹田内气注入右脚。对方见我脚踢去并用左拳下砸我右脚面时，我闭气。意念内气注入右脚面（图7—123）。动作不停，喷气同时，右脚向上、向里横点对方之风池穴，意念内气到右脚脚尖（图 7—124）。

要点：踢腿要连环，踢点对方风池穴要准确、快速、有力。

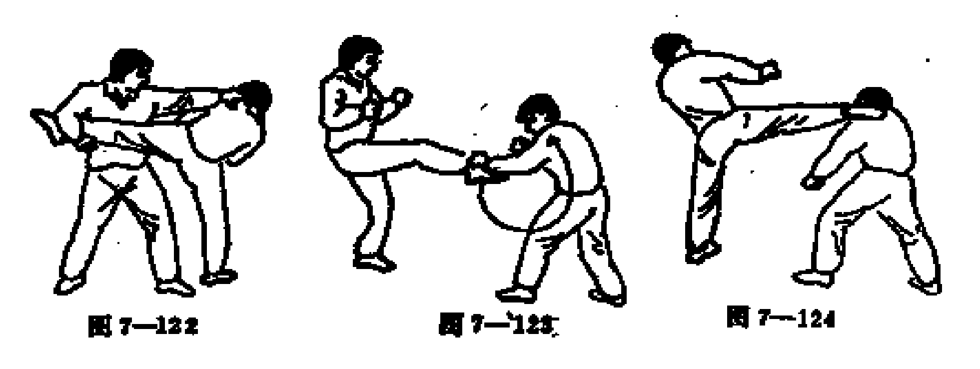


图 7—122　图 7—123　图 7—124

（四） **抱腿摔脚踩击** 以鼻吸气，意念气沉丹田之后，我闭气。意念丹田内气上行至两臂由对方身后，用双手抱其双腿，用右肩扛顶其腰（图7—125）。使之前倒于地。动作不停，喷气同时用右脚下踩对方之风池穴，意念内气注入右脚（图7—126）。

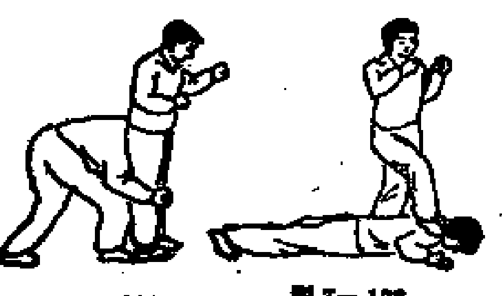


图 7—125　图 7—126

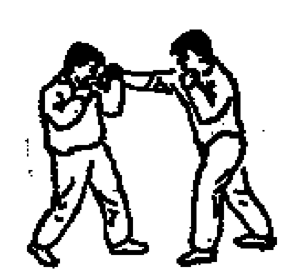
要点：抱腿前扛顶要一致。踩击对方风池穴要准、狠。

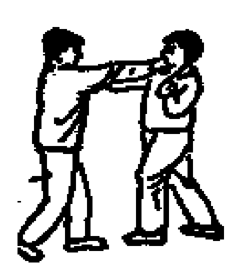
十二、天突穴的点打（4法）

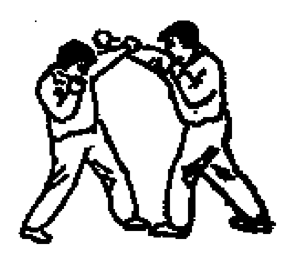
（一） **外格一指点** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左臂向外格开来拳（图7—127）。动作不停，喷气同时用右一指点击对方天突穴，意念内气注入右一指（图7—128）。

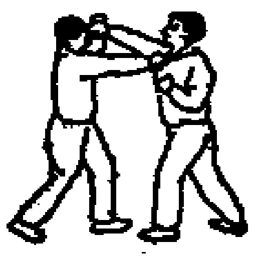
要点：格臂要及时。点击要快速、准狠。

（二） **架臂一指戳点** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左臂架开其来拳（图7—129）。动作不停，喷气同时用右一指戳点对方之天突穴，意念内气注入右一指（图7—130）。


图7—127


图7—128


图7—129

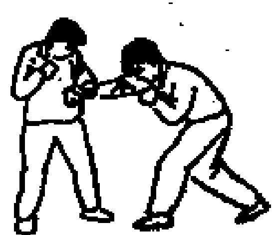

图7—130

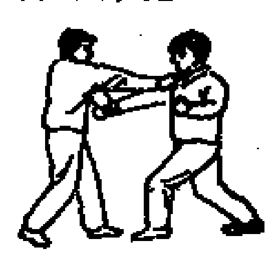
要点：架臂要及时。戳点要快速、准确、有力。

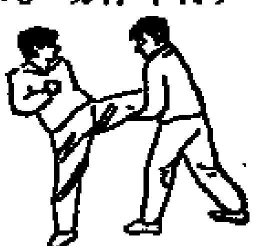
（三）砸臂二指戳点　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我腹部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左臂向下砸开其来拳（图7—131）。动作不停，喷气同时用右二指并齐点击对方天突穴，意念内气注入双指（图7—132）。

要点：砸拳要及时。点击对方天突穴要准狠。

（四）抱腿二指戳点　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左脚向我腹部踹击时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并同双臂抄抱住对方之来腿（图7—133）。动作不停，喷

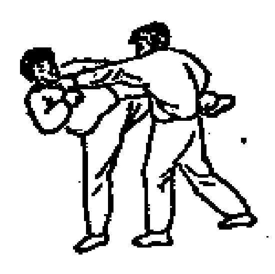

图 7—131


图 7—132


图 7—133

气同时用左二指并齐向对方天突穴戳点。意念内气注入双指（图7—134）。

要点：抄抱及时，牢固。戳击对方天突穴要准狠。


图 7—134

十三、膻中穴的点打（6法）

（一）左闪平拳点打　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左直拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并向右闪开其来拳（图 7—135）。动作不


图 7—135

停，喷气同时用左平拳击打对方之膻中穴，意念内气注入左拳（图7—136）。

要点：躲闪要及时。击打对方膻中穴要准狠。

（二）撞裆平拳击打　以鼻吸气，意念气沉丹田之后。闭气。意念丹田内气下注右膝，并用右膝撞击对方裆部（图7—137）。当对方后躲时，我喷气，同时用右平拳击打对方之膻中穴意念内气注入右拳（图7—138）。

要点：撞裆要快速。击打对方膻中穴要准确、有力。



图7—136

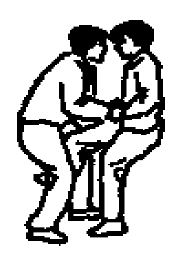


图7—137

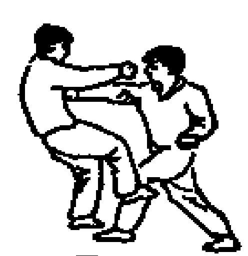


图7—138

（三）架臂平拳击打　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田之内气上行至两臂，并用左臂向上架开来拳（图7—139）。动作不停，喷气同时用右平拳直前击打对方之膻中穴，意念内气注入左拳。（图7—140）。

要点：架臂要及时、准。击打膻中穴要快速、准确、有力。

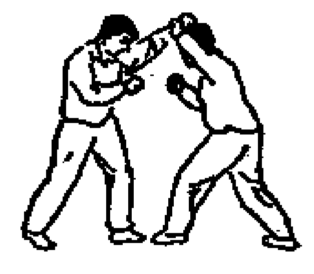


图7—139

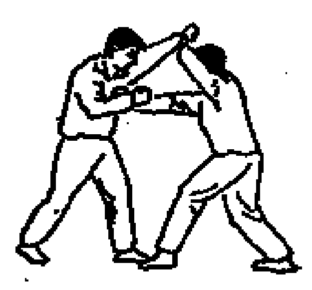


图7—140

（四）领臂平拳击打 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手抓其腕回领（图7—141）。动作不停，喷气同时用右平拳击打对方膻中穴，意念内气注入右拳（图7—142）。

要点：领臂击打要一致。击打对方膻中穴要准狠。

（五）贯耳平拳击打 以鼻吸气，意念气沉丹田之后。闭气，意念丹田内气上行至两臂，并用左拳贯击对方之耳部（图7—143）。动作不停，喷气，同时用右平拳直前击打对方

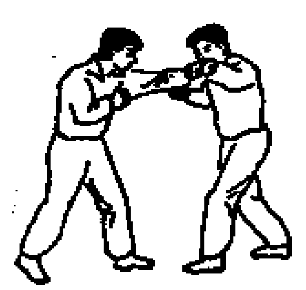




图7—141

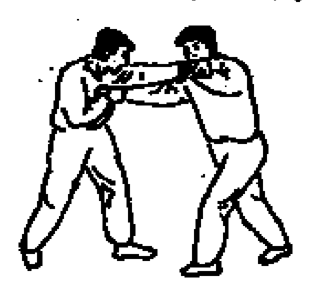


图7—142



图7—143

之膻中穴，意念内气注入右拳（图7—144）。

要点：贯打两拳要连环。击打膻中穴要准狠。

（六）推面肘顶击 以鼻吸气，意念气沉丹田之后。闭气，意念丹田内气上行至左臂，并用左掌推击对方面部（图7—145）。当对方后躲时，我喷气，同时屈左肘顶击对方之膻中穴



图7—144

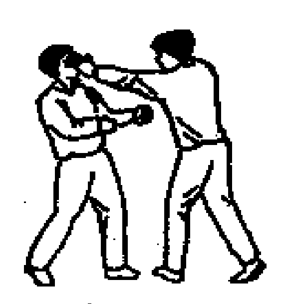


图7—145

意念内气注入左肘(图7—146)。

要点：推击快速，肘顶膻中穴要准、猛。

十四、鸠尾穴的点打(6法)

(一) **推肘双凤眼拳点** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左拳向上推对方之肘(图7—147)。动作不停，喷气同时用右双凤眼拳点击对方之鸠尾穴，意念内气注入右拳(图7—148)。

要点：推肘要及时，点击对方鸠尾穴要准狠。

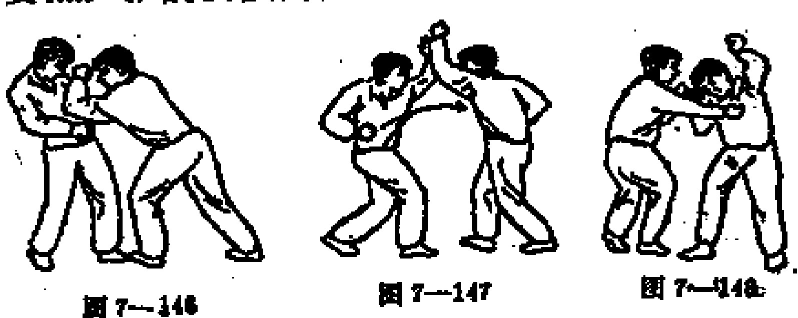


图7—146　图7—147　图7—148

(二) **搂臂扣爪拳击** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我左肋部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手搂开其拳(图7—149)。动作不停，喷气同时用右扣爪拳击对方鸠尾穴，意念

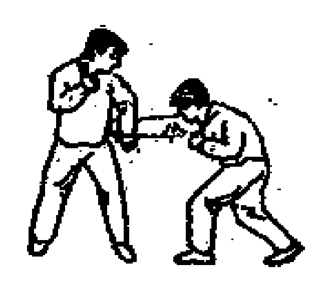


图7—149

内气注入右拳(图7—150)。

要点、搂臂防守要及时。点击对方鸠尾穴要准确,有力。

(三)上领臂肘砸击　以鼻吸气,意念气沉丹田。当对方用左拳向我面部击来时,我闭气。意念丹田内气上行至两臂,并用右手搂抓其腕向上回拉(图7—151)。动作不停,喷气同时用右肘由上向前下砸击对方鸠尾穴,意念内气注入右肘(图7—152)。

要点:抓领要及时,砸肘要快速、猛准。

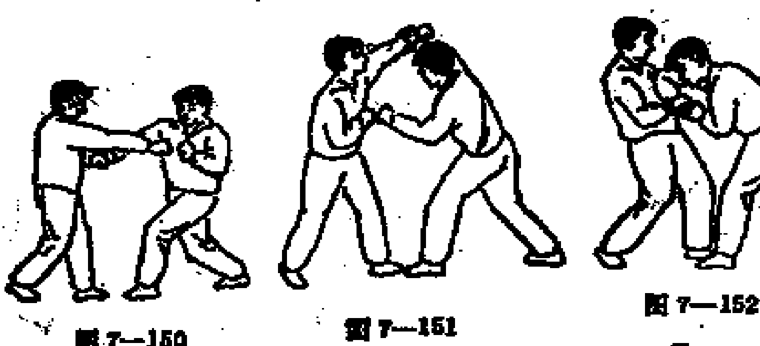


图7—150　图7—151　图7—152

(四)架领臂膝撞　以鼻吸气,意念气沉丹田。当对方用右拳向我面部击来时,我闭气。意念内气上行至两臂,并用右臂架住(图7—153)。动作不停,喷气同时右臂握其腕回拉并用右膝向上撞击对方鸠尾穴,意念内气下注右膝(图7—154)。

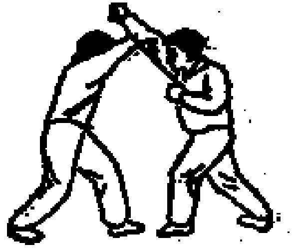


图7—153



图7—154

要点:架臂回领及时,与

撞膝协调一致。撞击对方鸠尾穴要准、狠。

（五）防铲腿横腿点踢 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左铲脚向我左腿铲来时，我闭气。意念丹田之气下行至左腿，并速提闭开对方之腿（图7—155）。动作不停，喷气同时用左脚由外向里横腿点踢对方鸠尾穴，意念内气注入左脚尖（图7—156）。

要点：提闪要及时，点踢对方鸠尾穴要准狠。

（六）防弹腿侧踹击 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左腿向我裆部弹踢时，我闭气。意念丹田内气下行至右腿，并用右腿向左格挡开其来腿（图7—157）。动作不停，喷

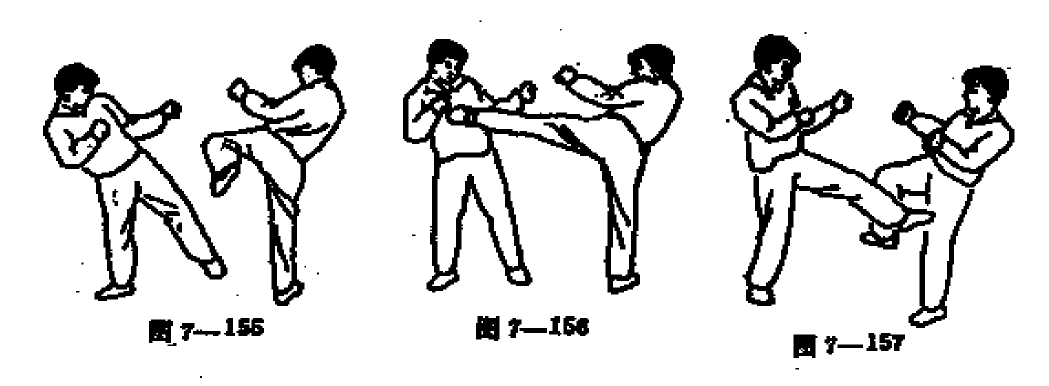


图7—155　图7—156　图7—157

气同时用右腿踹击对方鸠尾穴，意念内气注入右脚（图7—158）。

要点：格挡腿要及时，踹击对方鸠尾穴要快速、准确、有力。

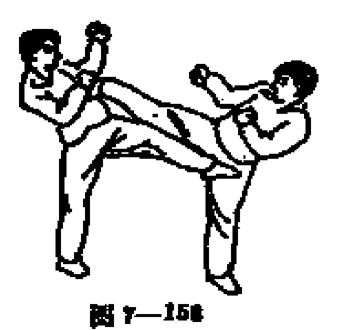


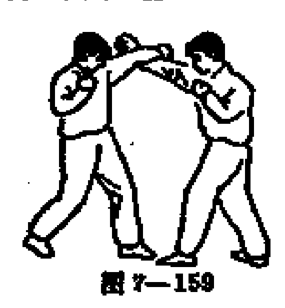
图7—158

十五、巨厥穴的点打(6法)

(一) **架臂凤点拳勾击** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左臂向上架开对方之来拳(图7—159)。动作不停，喷气同时用右凤点拳由下向上勾击对方之巨厥穴，意念内气注入右拳(图7—160)。

要点：架臂防守要及时，勾击对方巨厥穴要准狠。

(二) **砸臂平拳勾击** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右勾拳向我腹部勾来时，我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并用左拳向下砸开对方之来拳(图7—161)。动作不


图 7—159

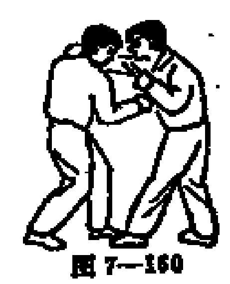
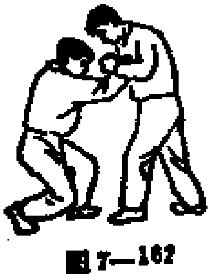

图 7—160


图 7—161

停，喷气；同时用右平拳向对方巨厥穴勾击，意念内气注入右拳(图7—162)。

要点：砸拳防守要及时。勾击对方巨厥穴要准、狠。

(三) **右闪扣爪拳打** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并向右闪身躲开其来拳

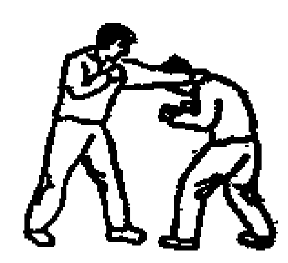

图 7—162

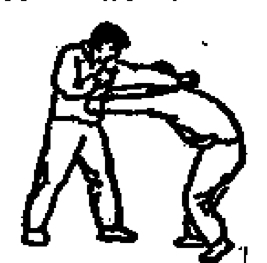
（图7—163）。动作不停，喷气同时用左扣爪拳击打对方之巨厥穴，意念内气注入左拳（图7—164）。

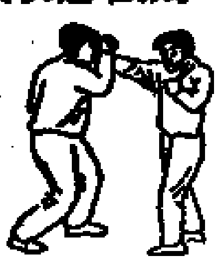
要点：躲闪要及时，击打对方巨厥穴要快速、准确、有力。

（四）格臂肘顶击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右臂向左横格开其来拳（图7—165）。动作不停，喷气同时，向前上右脚，并用右肘顶击对方之巨厥穴，意念内气注入右肘（图7—166）。

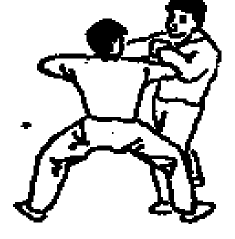
要点：格臂要及时，用肘顶击巨厥穴要快速准狠。


图7—163


图7—164

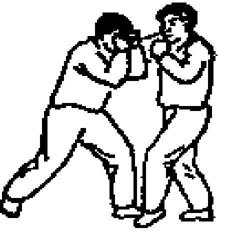

图7—165

（五）挡臂膝撞　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上注双臂，并用两臂向外挡开其来拳（图7—167）。动作不停，喷气同时，用右膝向前上撞击对方之巨厥穴，意念内气下注右膝（图7—168）。


图7—166

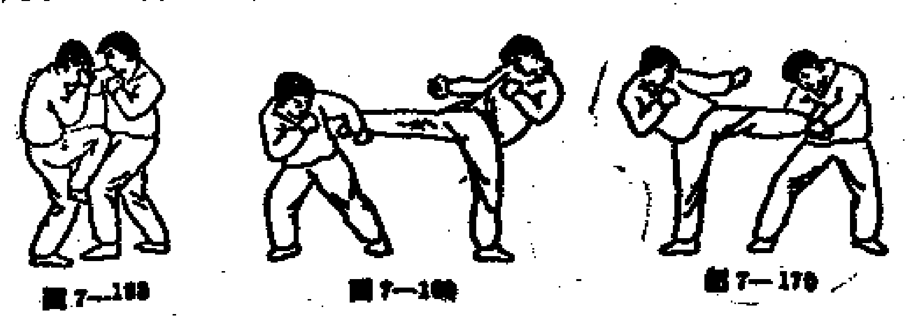
要点：挡臂防守要及时。撞击对方之巨厥穴要准、快、狠。

（六）接腿侧踹击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右侧踹腿向我腹部踹击时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，


图7—167

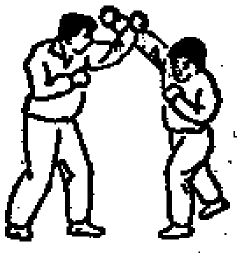
并用左臂外搂开其腿(图7—169)。动作不停，喷气同时用左腿踹击对方之巨厥穴，意念内气注入左脚(图7—170)。

要点：搂腿要及时，侧踹对方巨厥穴要快、准、狠。


图7—168　图7—169　图7—170

十六、神厥穴的点打(6法)

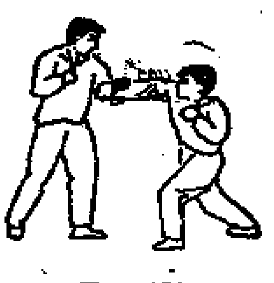
(一) **架臂脚蹬击**　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并用左臂架开对方之来拳(图7—171)。动作不停，喷气同时用右腿蹬击对方之神厥穴，意念内气下注右脚(图7—172)。


图7—171

要点：架臂防守要及时。蹬击对方神厥穴要准、狠。

(二) **拍臂侧踹击**　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至左掌，并用左掌向右拍开对方之来拳(图7—173)。


图7—172


图7—173

动作不停，喷气同时用左脚侧踹对方之神厥穴，意念内气下注左脚(图7—174)。

要点：拍臂防守要及时。踹击要快速，准狠。

（三）蹲闪扶地点踢　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用侧踹腿向我胸部踹击时，我闭气。意念丹田内气下行至右腿并下蹲闪开其来腿(图7—175)。动作不停，喷气同时，两手扶地并用右脚点踢对方之神厥穴，意念内气下注右脚(图7—176)。

要点：闪躲要及时。点踢对方神厥穴要快速、准确、有力

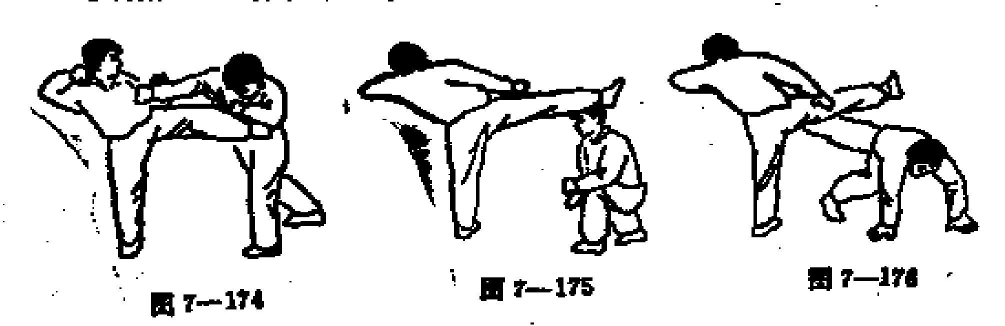


图 7—174　图 7—175　图 7—176

（四）架臂按头撞膝　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并用左臂架开对方之来拳(图7—177)。动作不停，喷气同时用左手下按对方之头，并用右膝撞击对方之神厥穴，意念内气下注右膝(图7—178)。

要点：架臂防守要及时。按头，撞膝要一致。撞击神厥穴要准、狠。

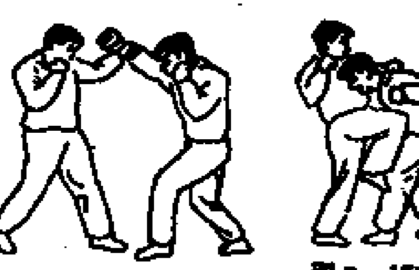


图 7—177　图 7—178

（五）格臂按背撞膝　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭

气。意念丹田内气上行至左臂，并用左臂向右横开对方之来拳(图7—179)。动作不停，喷气同时用左拳下按其背部，并用右膝撞击对方之神厥穴，意念内气下注于右膝(图7—180)。

要点：格臂防守要及时，按背撞击对方神厥穴要准、狠。

（六）搂腿搬头撞膝　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右脚向我腹部蹬来时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并用左臂向外搂开其来腿(图7—181)。动作不停，喷气

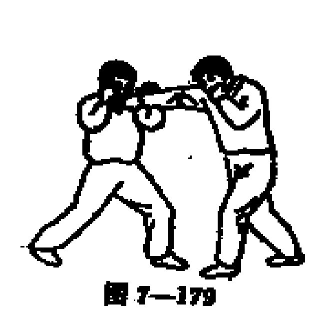
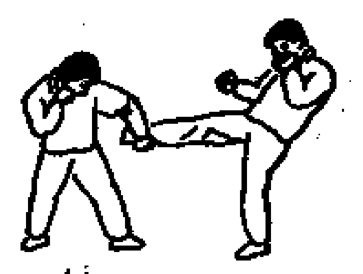

图7—179


图7—180


图7—181

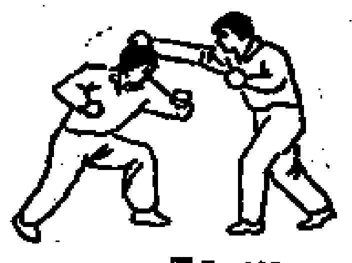
同时用两手向下搬拉对方之头，并用右膝上撞对方之神厥穴。意念内气下注于右膝(图7—182)。

要点：搂腿防守要及时，搬头下拉与撞膝要一致。撞击对方神厥穴要准狠。


图7—182

十七、气海穴的点打(5法)

（一）闪防膝撞击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气，意念丹田内气下注右腿，并左闪躲开对方之来拳(图7—183)。动作不


图7—183

停，喷气同时用右膝向前撞击对方之气海穴，意念内气注入右膝(图7—184)。

要点：躲闪要及时。撞膝要快速、准、狠。

（二）外拍臂侧踹击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上升两臂，并用右掌向左推开其来拳(图7—185)。动作不停，喷气同时用左脚向左踹击对方之气海穴，意念内气下注左脚（图7—186)。

要点：推臂要及时，踹击要准狠。

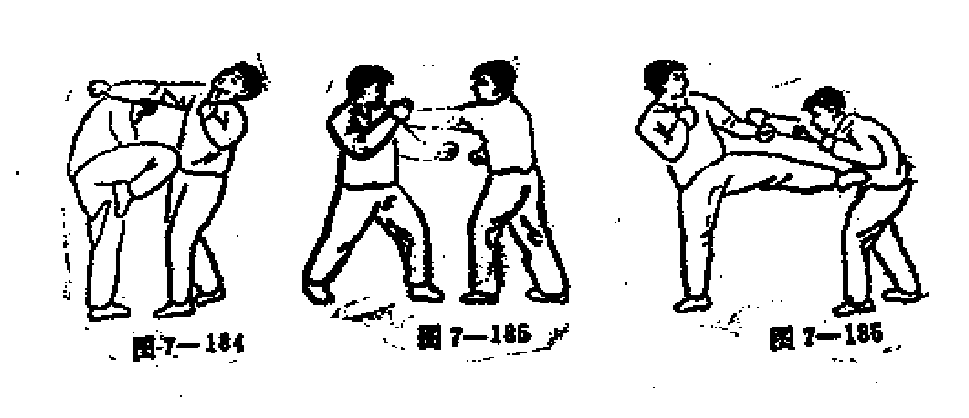


图7—184　图7—185　图7—186

（三）双捧臂蹬击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我面部击来时，我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并用双手向上捧推对方来拳之肘(图7—187)。动作不停，喷气同时用右蹬腿蹬击对方之气海

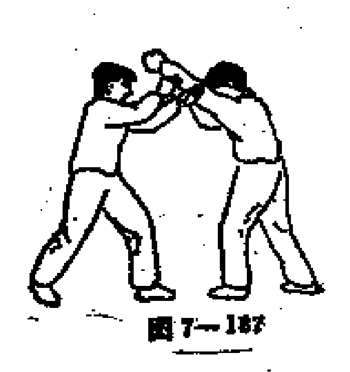


图7—187

穴(图7—188)。

要点：捧手要及时，踩击对方之气海穴要准确、有力。

（四）搂腿弹击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左侧踹腿向我踹击时，我闭气。意念丹田内气上行至右臂，并用右手搂开对方之来腿(图7—189)。动作不停，喷气同时用左弹腿踢击对方之气海穴，意念内气注入左脚(图7—190)。

要点：搂腿防守要及时。弹踢对方气海穴要准、狠。

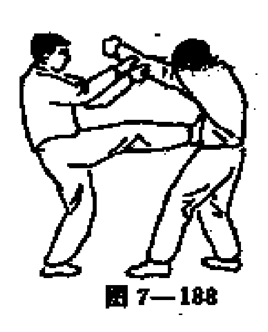


图 7—188

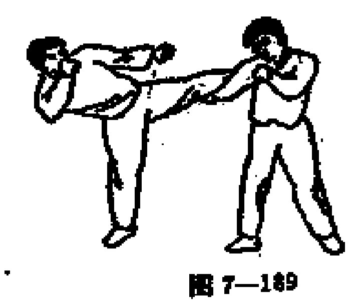


图 7—189

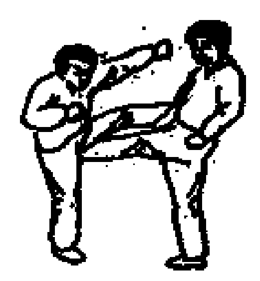


图 7—190

（五）抱腿摔跪膝压击　以鼻吸气，意念气沉丹田之后，闭气意念丹田内气上行至两臂，我由前用双臂抱住对方之两腿猛拉，使对方后倒地(图7—191)。动作不停，喷气同时用左膝向下跪击对方气海穴，意念内气下注左膝(图7—192)。

要点：抱腿并要用力后拉。跪击要准、狠。



图 7—191

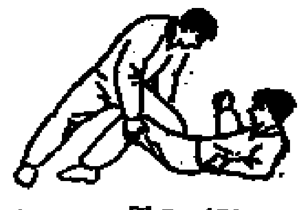


图 7—192

十八、关元穴的点打(4法)

（一）架臂侧打　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用

左拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并用左臂架开其来拳（图7—193）。动作不停，喷气同时用右侧冲拳击打对方之关元穴，意念内气注入右拳（图7—194）。

要点：架臂防守要及时。侧打对方关元穴要准、狠。

（二）推面侧打　以鼻吸气，意念气沉丹田。之后，闭气，意念内气上行至两臂，并用右掌推击对方之面部（图7—195）。动作不停，喷气，用左拳侧打对方之关元穴，意念内

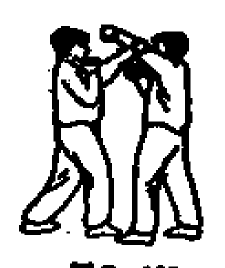
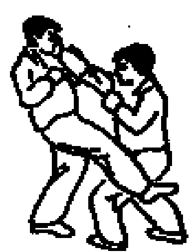

图7—193


图7—194


图7—195

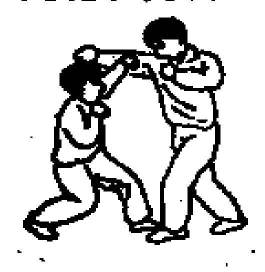
气注入左拳（图7—196）。

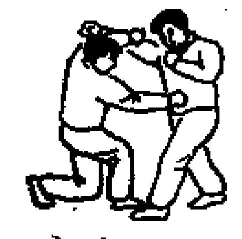
要点：推面快速，侧打对方关元穴要准确猛狠。

（三）架臂扣爪拳打：以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左臂架开其来拳（图7—197）。动作不停，喷气用右扣爪拳击打对方之关元穴，意念内气注入右拳（图7—198）。

要点：架臂防守要及时。击打对方关元穴要准确、有力。


图7—196


图7—197

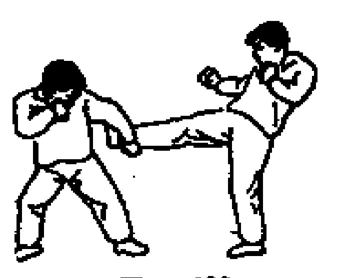

图7—198

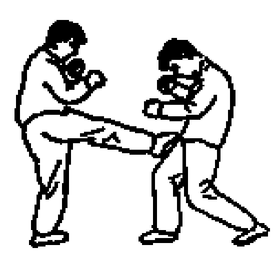
（四）挂腿弹踢 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右腿向我腹部蹬来时，我闭气。意念丹田内气上注左臂，并用左臂向外挂开其来腿(图7—199)。动作不停，喷气同时用右脚弹踢对方关元穴，意念内气下注右脚(图7—200)。

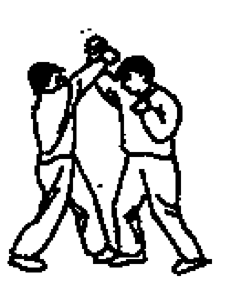
要点：挂腿防守要及时。弹踢要快速、准确、有力。

十九、中极穴的点打(2法)

（一）架臂排指戳击 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我面部击来时，我闭气。意念内气上行至两臂，并用右臂向上架开对方之来拳(图7—201)。动作不停，喷气


图 7—199


图 7—200


图 7—201

同时用左排指戳击对方之中极穴，意念内气注入左掌指（图7—202)。


图 7—202

要点：架臂防守要及时。戳击对方中极穴快、准、狠。

（二）搂臂勾撩击 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我腹部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用

左手搂开对方之来拳(图7—203)。动作不停，对方用右拳连击，我喷气同时，右脚上步，用左臂架开对方右拳，并用右勾拳由下向侧上擦击对方之中极穴，意念内气注入右勾拳(图7—204)。

要点：搂手要及时。上步、架臂，擦击要一致。擦击要快速、准狠。

二十、曲骨穴的点打(2法)

(一) 抄腿挑臂击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左腿向我胸部侧踹时，我闭气。意念丹田内气上注两臂，并用两臂抄抱其来腿(图7—205)。动作不停，喷气同时前上右步，并用左手握其左脚脖；用右臂从对方裆下穿进向右前

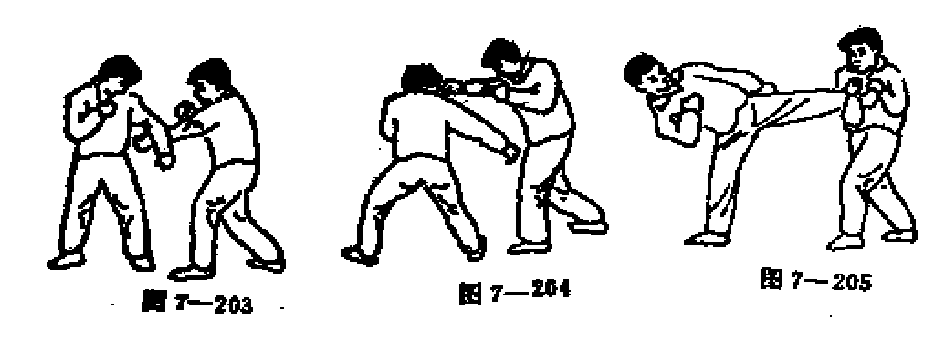


图7—203　图7—204　图7—205

挑击对方之曲骨穴，意念内气注入右手(图7—206)。

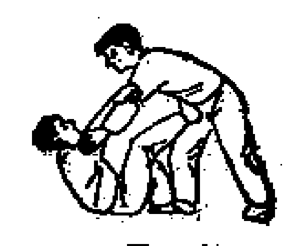
要点：抄抱腿要及时。上步，挑击要一致挑击要快猛。

(二) 后倒脚蹬　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方两手抓我两臂时，我闭气后倒，并拉其两臂(图7—207)。动作不停，喷气同时用右脚向上蹬击对方之曲骨穴(图7—208)。意念内气注入右脚。

要点：后倒主动，蹬击对方曲骨穴要猛狠，准确。


图 7—206


图 7—207

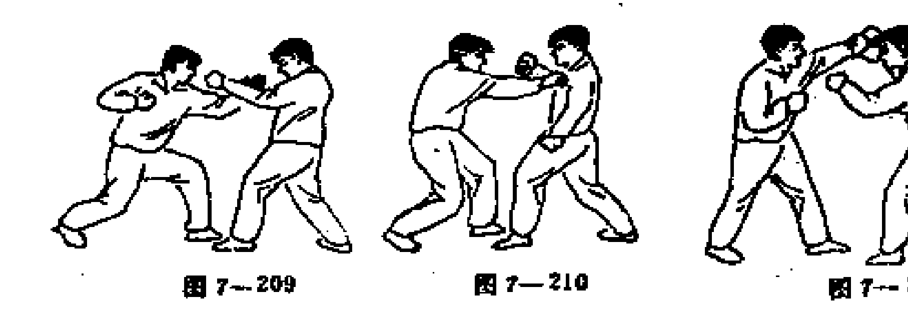

图 7—208

二一、鹰窗穴的点打(4法)

（一）拍臂扣爪拳击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并用左掌横向向右拍击对方来拳时（图 7—209）。动作不停，喷气同时用右扣爪拳击打对方之鹰窗穴，意念内气上注右拳(图7—210)。

要点：拍防要及时。右扣爪拳击打对方鹰窗穴要快、准。

（二）架臂双凤点拳击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右拳架开对方之来拳(图7—211)。动作不停，喷气同时，并用两凤点拳击打对方之鹰窗穴，意念内气注入双

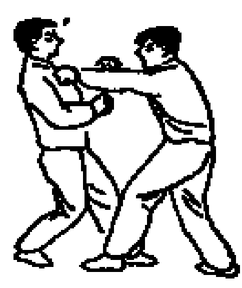
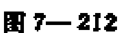

图 7—209　图 7—210　图 7—211

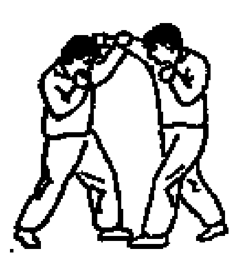
拳(图7—212)。

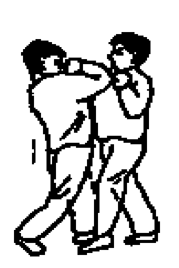
要点：架拳防守要及时。击打对方鹰窗穴要快、准、狠。

（三）架臂横肘顶击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我左耳部贯击时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左臂架住其来拳(图7—213)。动作不停，喷气同时用右肘向左前横击对方之左鹰窗穴，意念内气注入右肘(图7—214)。

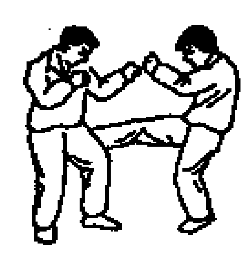
要点：架臂防守要及时。肘顶击要准、狠。

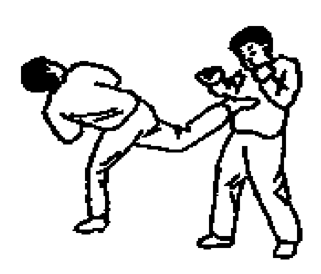


图7—212


图7—213


图7—214

（四）挂腿后点踢　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右脚我腹部弹踢时，我闭气。意念丹田内气下行至两腿，并用左腿外挂开对方之来腿(图7—215)。动作不停，喷气同时，身体右后转前俯，并用左脚向后点击对方之鹰窗穴。意念内气注入左脚尖(图7—216)。


图7—215


图7—216

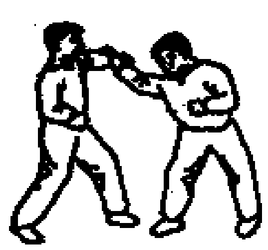
要点：挂腿要及时。后点腿要快速，准确，有力。

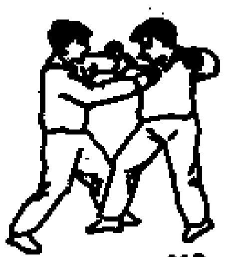
二二、乳中穴的点打（2法）

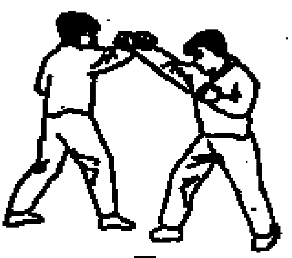
（一）拧臂掌推击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右翻砸拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手抓握外拧其来拳之臂（图7—217）。动作不停，喷气，同时用右掌向对方之右乳中穴猛推，意念内气注入右掌（图7—218）。

要点：拧腕要快旋。推击对方乳中穴要快准、狠。

（二）扛臂肘顶击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右手后握其腕（图7—219）。动作不停，喷气同时前上左步，从对方右臂下钻进，用肩扛其肘，并用左肘顶击对方之


图7—217


图7—218


图7—219

右乳中穴，意念内气注入左肘（图7—220）。

要点：上步，钻身要快，扛肘要配合下拉其腕。顶击对方乳中穴要准、狠。


图7—220

二三、乳根穴的点打(2法)

（一）领臂下勾拳击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气注入两臂，并用左掌握其腕(图7—221)。动作不停，喷气同时，用右下勾拳勾击对方之左乳根穴，意念内气注入右拳(图7—222)。

要点：领臂、勾击要一致。勾击对方之乳根穴要准、狠。

（二）格臂横勾拳击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我右耳部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并用左臂向右横格开其来拳(图7—223)。动作不停，闭

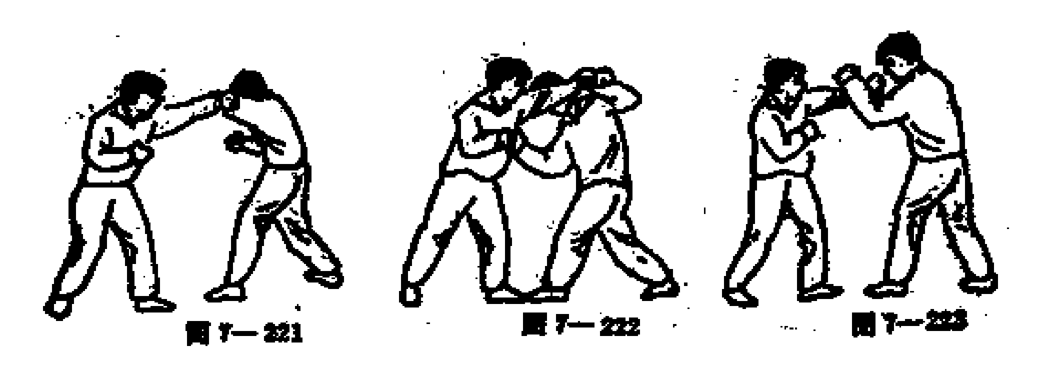


图7—221　图7—222　图7—223

气同时，用左横勾拳勾击对方之右乳根穴，意念内气注入左拳(图7—224)。

要点：格拳防守要及时，勾击对方乳根穴要准、狠。

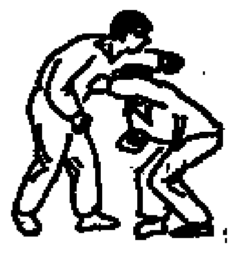


图7—224

二四、期门穴的点打(4法)

（一）挑腕扣爪拳侧打　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并

用左手刁抓住其腕，用右腿向前上挑踢对方之左腿（图7—225），动作不停，喷气同时，用右侧扣爪拳侧打对方之左期门穴（图7—226）意念内气注入右拳。

要点：刁领其臂，挑踢其左腿要一致。击打对方期门穴要快速、有力、准确。

（二）推膝肘顶击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方提左膝向我腹部撞来时，我闭气。意念丹田内气上行至右臂，并用右手向前横推开其来膝（图7—227）。动作不停，喷气同

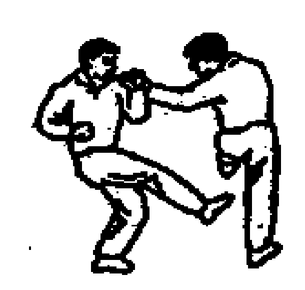


图7—225

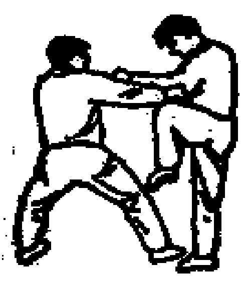


图7—226

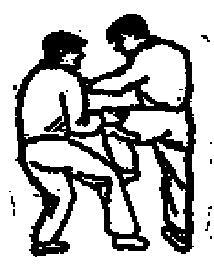


图7—227

时，用右肘向对方左期门穴顶击，意念内气注入右肘（图7—228）。

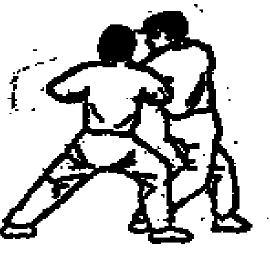


图7—228

要点：推膝防守要及时，顶击对方期门穴要准、狠。

（三）领臂排指戳击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我胸部击来，我闭气。意念丹田内气注入两臂，并用右手抓领其来拳之腕（图7—229）。动作不停，喷气同时，用左排指戳击对方之右期门

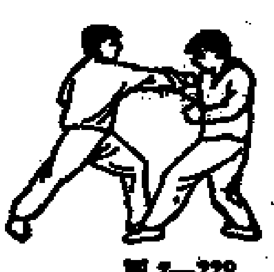


图7—229

穴。意念内气注入右掌(图7—230)。

要点：领臂要及时。戳击对方之期门穴要准、狠。

（四）挑臂排指插击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右掌向我胸部推来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左臂上挑其来掌(图7—231)。动作不停，喷气同时用右排指戳击对方之右期门穴，意念内气注入右指(图7—232)。

要点：挑臂防守要及时。插击对方期门穴要快速、狠准。

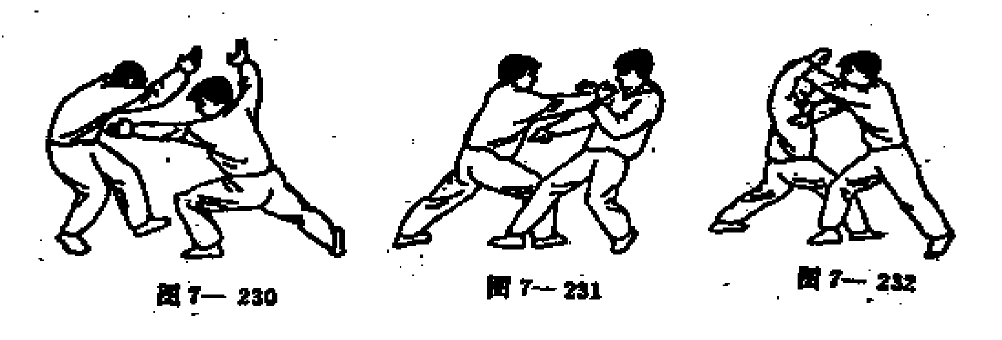


图7—230　图7—231　图7—232

二五、章门穴的点打(4法)

（一）截臂排指侧插　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气，意念内气上行至两臂，并用两臂拦截对方来拳之臂（图7—233）。动作不停喷气，同时右脚前上并用右排指侧插对方之左章门穴，意念内气上注入右指（图7—234）。

要点：截臂要及时，并相对用力。上步插指要一致。插击要准、狠。

（二）劈砸、排指插击　以鼻吸气，意念气沉丹田之后，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左拳向下砸击对方之头。当对方用左臂上架时（图7—235），我喷气。同


图7—233

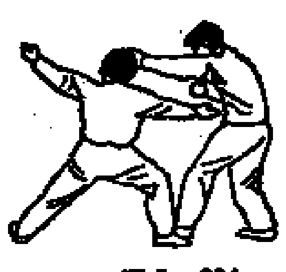

图7—234


图7—235

时用右排指插击对方之左章门穴，意念内气注入右指，（图7—236）。

要点：砸，插要连贯，插击对方章门穴要准、狠。

（三）扇掌、侧踹击　以鼻吸气，意念气沉丹田之后，我闭气。意念丹田内气上行至左手并用左掌侧击对方之右面部（图7—237）动作不停，喷气，并用左侧踹腿踹击对方左章门穴，意念内气注入左脚（图7—238）。

要点：扇、踹要连贯，踹击对方章门穴要准、狠。

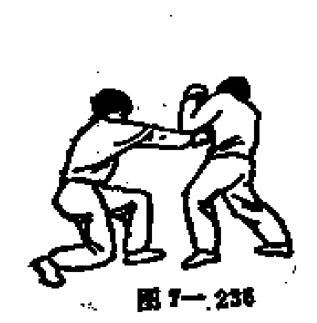

图7—236


图7—237

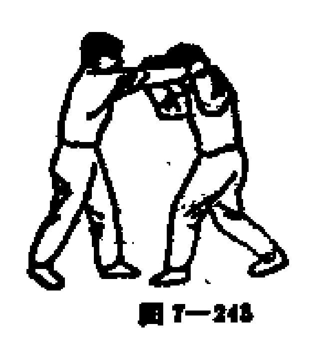
图7—238


图7—239

（四）左闪蹲撞击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右贯拳向我左耳部贯击时，我闭气。意念丹田内气下行至两腿，速蹲身向左闪躲对方之来拳（图7—239）。

动作不停，喷气，同时，用右膝向左上横击对方之左章门穴，意念内气注入右膝（图7—240）。

要点：躲闪要及时。撞击要快速，准确，有力。

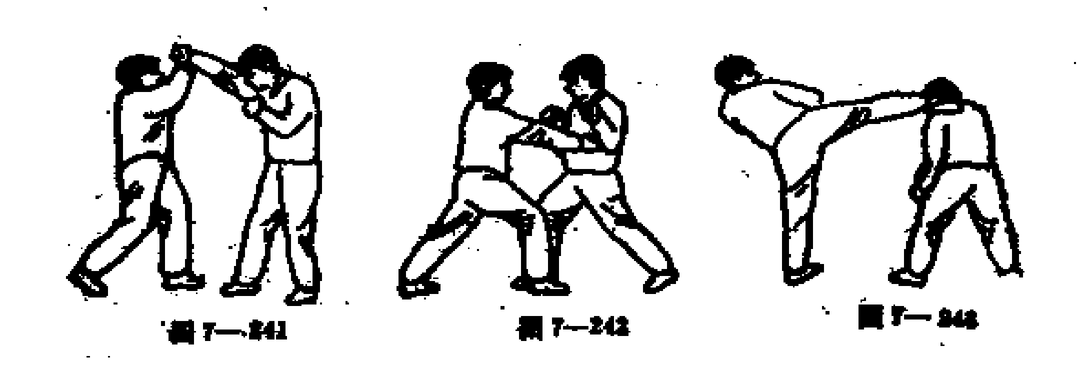

图7—243

二六、商曲穴的点打 （2法）

（一）双架两排指并插　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右直拳向我面部击来时，我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并用两臂交叉向上架开来拳（图7—241）。动作不停，喷气同时两掌成排指向对方两商曲穴猛插，意念内气注入两掌指（图7—242）。

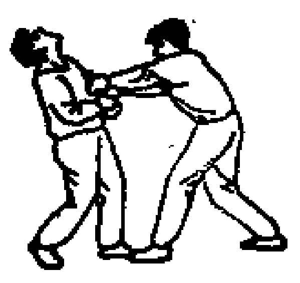
要点：叉臂上架要及时。插击要快速，准确、有力。

（二）外捧封两扣爪拳击打　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。同时用两掌向左上捧封，意念丹田内气上注两臂（图7—243）。动作不停，


图7—241　图7—242　图7—243

喷气同时，用两扣爪拳向对方两商曲穴击打，意念内气注入两拳（图7—244）。

要点：捧封要及时。击打对方商曲穴要快准。

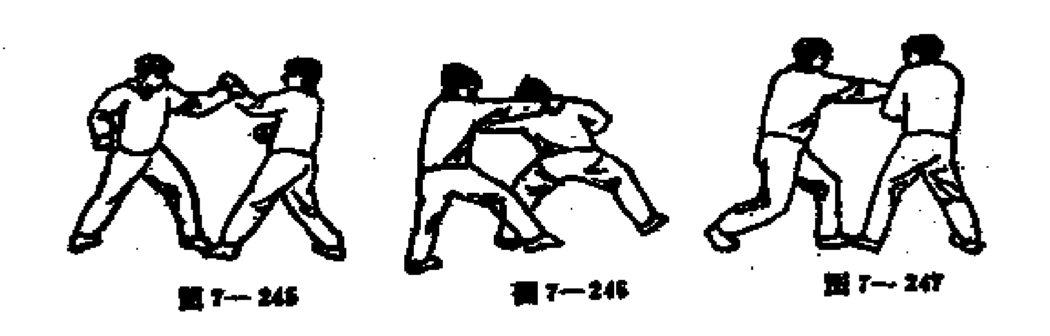

图7—244

二七、肺俞穴的点打（2法）

（一）领臂抡砸击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手接握其来拳（图7—245）。动作不停，喷气同时用右拳向前下抡砸对方之肺俞穴，意念内气注入右拳（图7—246）。

要点：抡砸对方肺俞穴要快、准、狠。

（二）侧腿点踹　以鼻吸气，意念气沉丹田之后，闭气。意念丹田内气上行至右拳，并用右拳击打对方胸部。当对方用右拳抓提我拳腕回领时（图7—247），我喷气，速用


图7—245　图7—246　图7—247

右腿向左摆点踢对方之肺俞穴，意念内气下注右脚尖（图7—248）。

要点：侧点踢击对方肺俞穴要快速、准确、猛狠。


图7—248

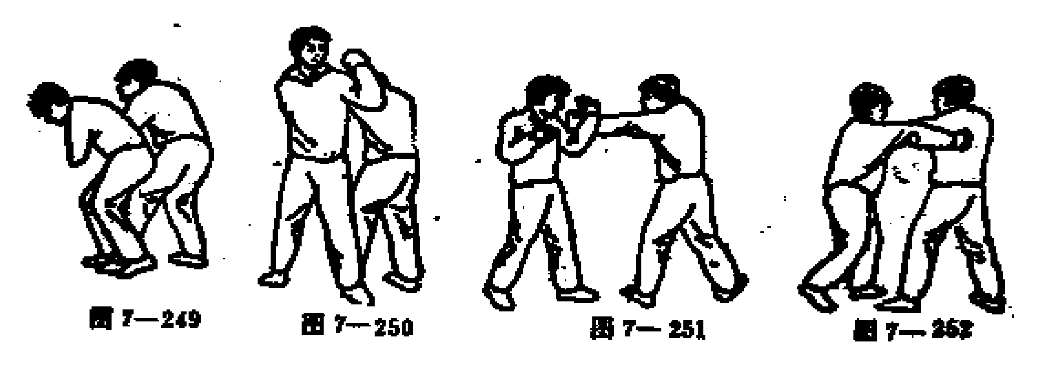
二八、心俞穴的点打 （2法）

（一）转身肘顶击 以鼻吸气，意念气沉丹田。当我右臂被反拧压肘时，（图7—249）我闭气。意念丹田内气上行至两臂，速左后转身，同时喷气并用左肘向后顶击对方之心俞穴，意念内气注入左肘（图7—250）。

要点：转体要快速，顶击对方心俞穴要准狠。

（二）领臂摆拳击打 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手抓握对方来拳之腕（图7—251）。动作不停，喷气，用右摆拳击打对方之心俞穴，意念内气注入右拳（图7—252）。

要点：抓腕要及时，摆拳要快速、准确、有力。


图7—249 图7—250 图7—251 图7—252

二九、肾俞穴的点打 （2法）

（一）**拍臂侧点踢** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我胸部击来时，我闭气，意念丹田内气上注右手，并用右手向左拍开来拳（图7—253）。动作不停，喷气同时，用右腿侧点踢击对方之肾俞穴，意念内气下注右脚（图7—254）。

要点：拍臂防守要及时。侧点踢要快速、准狠。

（二）**领臂拍肘膝撞** 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左侧冲拳向我腹部击来时，我闭气。意念丹田内气上注两手，并用左手抓领其腕，用右手拍按其肘（图7—255）。动作不停，喷气同时用右膝向上撞击对方之肾俞穴，意念内气下注右膝（图7—256）。

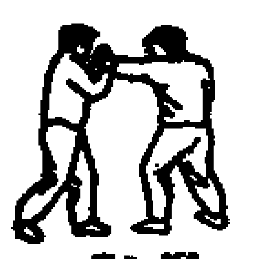
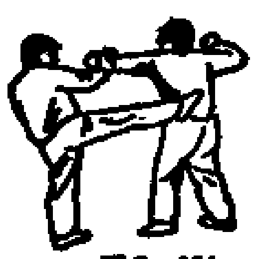
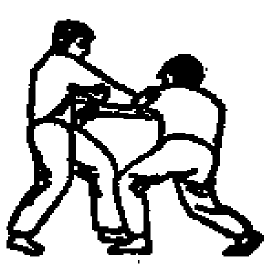


图7—253


图7—254


图7—255

要点：抓拧拉领其臂要及时，按其肘要快速，撞击对方肾俞穴要猛、准。


图7—256

三十、厥阴俞的点打

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左冲拳向我右肋部击打时，我闭气。意念丹田内气上注右手，下注右腿。并用右手抓其腕，用右脚踩其膝窝（图7—257）。动作不停，喷气同时用右侧点腿踢击对方之厥阴俞穴，意念内气注入右脚（图7—258）。

要点：抓腕要及时，踩击膝窝要猛，侧点踢击要快速，准狠。

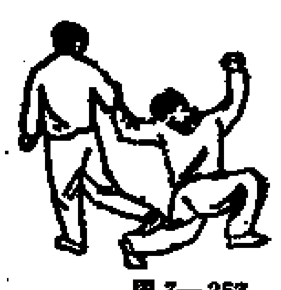


图 7—257

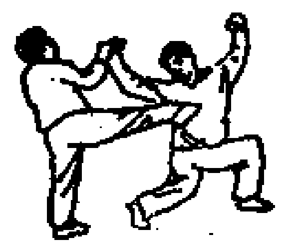


图 7—258

三一、命门穴的点打

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右脚向我右肋部踹来时，我闭气。意念丹田内气注入右手，并用右手搂开其腿（图7—259）。动作不停，喷气同时用右腿向后蹬击对方之

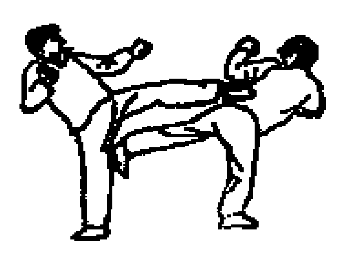
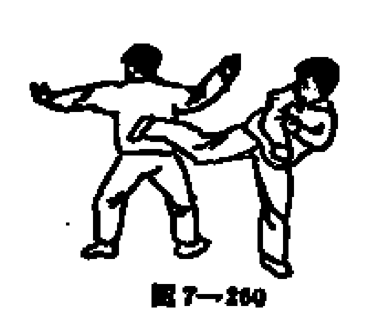


图 7—259

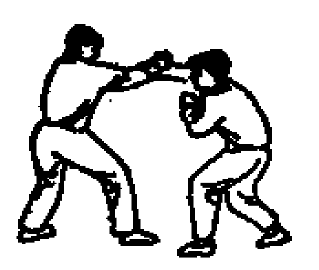
命门穴，意念内气注入右脚（图7—260）。

要点：搂腿防守要及时。后蹬对方命门穴要快速、准狠。

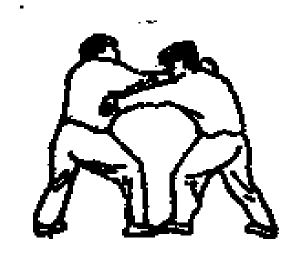

图7—260

三二、气海俞穴的点打

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上注两臂，并用右手抓握其来拳之腕（图7—261）。动作不停，喷气同时，用左拳击打对方之气海俞穴意念内气注入左拳（图7—262）。

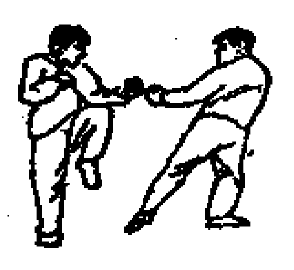

图7—261

要点：抓领腕臂防守要及时。击打对方气海俞穴要准、狠。


图7—262

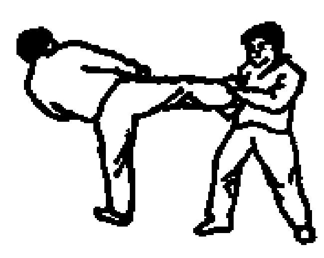
三三、志室穴的点打

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左铲腿向我左腿铲来时，我闭气。意念丹田内气下注左腿，并提左腿闭开对方之来腿（图7—263）。动作不停，


图7—263

喷气同时用左腿踹击对方之志室穴，意念内气注入左腿（图7—264）。

要点：提闪腿要及时。踹击对方志室穴要准狠。

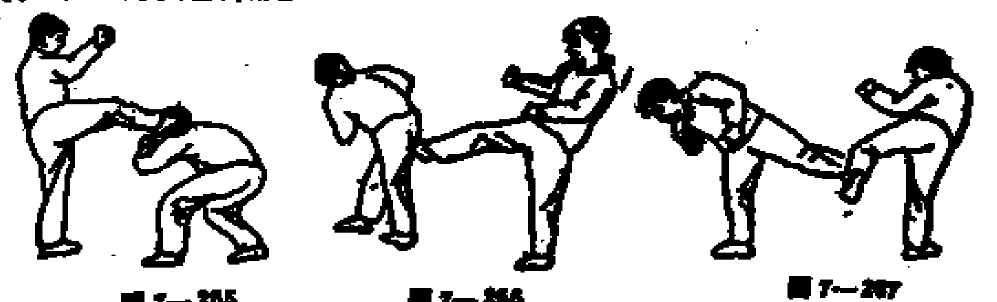

图7—264

三四、尾闾穴的点打（2法）

（一）俯身闪躲弹踢：以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用里摆腿击踢我头时，我闭气，俯身躲过对方之来腿，意念丹田内气下行至左腿(图7—265)。动作不停，喷气，同时用左腿弹击对方之尾闾穴、意念内气注入左脚（图7—266）

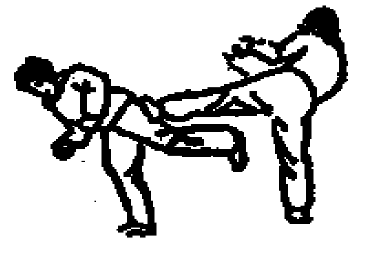
要点：俯身闪躲要及时，弹踢要准、狠。

（二）腿阻挡侧踹击　以鼻吸气意念气沉丹田。当对方左腿向我踹击时，我闭气。意念内气下注左腿，并提左腿向前阻挡对方之来腿（图7—267）。动作不停，喷气，同时用


图7—265　图7—266　图7—267

左腿踹击对方之尾闾穴，意念内气注入左脚（图7—268）。

要点：阻挡对方来腿要及时，侧踹对方尾闾穴要准狠。


图7—268

三五、肩井穴的点打 （2法）

（一）飞身肘顶击　以鼻吸气，意念气沉丹田之后，闭气。意念丹田内气上行至右肘、并左脚蹬其左大腿上腾。动作不停，喷气，用右肘向下顶击对方之左肩井穴，意念内气注入右肘（图7—269）。

要点：腾身要快，顶肘击对方肩井穴要准狠。

（二）拍臂一指下点击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并速向左闪，用左拳右拍开其来臂（图7—270）。动作不停，喷气，同时用右一指由上向下点击对方之左肩井穴，意念内气注入右一指（图7—271）。

要点：拍臂闪躲要及时。点打对方肩井穴要准、狠。



图 7—269　图 7—270　图 7—271

三六、太渊穴的点打 （4法）

（一）抓拳挎臂捻掐　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两手，并用右手抓握住其拳，用左腋挟住其右臂后，喷气同时，左手

握其右腕，并用左手拇指掐按其太渊穴，意念内气注入左拇指（图7—272）。

要点：抓拳挟臂要牢固，掐按对方太渊穴要准、狠。

（二）挟臂掐按折腕　以鼻吸气，意念气沉丹田，闭气，意念丹田内气上行至两臂，并用左腋挟住对方右臂，右手抓握其掌向上推折，同时喷气，手握其腕，并用拇指掐按其太渊穴，意念内气注入左拇指（图7—273）。

要点：夹臂要牢，折腕，要快狠，掐按对方太渊穴要准确、有力。

（三）握腕推肘掐击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右掌向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上注两臂，并用右手握其来掌之腕，用左手推其肘。动作不停，喷气。同时，用右手中指狠掐击对方之太渊穴，意念内气注入中指尖（图7—274）。

要点：抓腕要准，掐击要狠。

（四）抓腕压肘掐击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右掌侧击我腹时，我闭气。意念丹田内气上行至两手，并用右手抓其指回领，用左手抓握其腕，左肘压其右肘关节。动作不停，喷气。左手拇指狠掐对方之太渊穴，意念内气注



图7—272　　图7—273　　图7—274

入左手拇指尖（图7—275）。

要点：抓腕，领臂，压肘要一致。捣击对方太渊穴要有力。

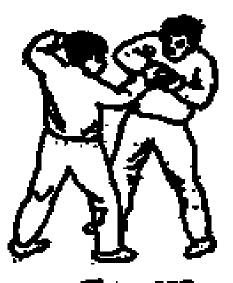


图 7—275

第二节　致残穴点打法

人身有致残十八穴。。它多数分布在人体四肢部位上。若被功力深厚者点中，易致成伤残，或暂时失去活动能力、或麻木，或酸疼。因此这十八穴也被技击者视为要害大穴。现将实战时点打致残穴的方法、要点介绍如下：

一、神门穴的点打　（2法）

（一）防抓胸切击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左手向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上注两臂，并用左手将对方之左手按在我胸前，动作不停，喷气同时用右掌根切击对方之神门穴，意念内气注入右掌根（图7—276）。

要点：按对方之左掌背于我胸前要牢固，切击对方之神门穴要准、狠。

（二）缠腕切击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右手抓握我右手腕时，我闭气。

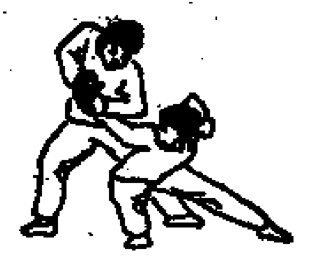


图 7—276

意念丹田内气上注两臂，并用左手按对方之抓我腕之掌背上。动作不停，喷气，同时我用右掌根向外切击对方之神门穴，意念内气注入右掌根（图7—277）。

要点：将对方之手牢固地按于我右腕上，向外切击对方之神门穴要脆快。

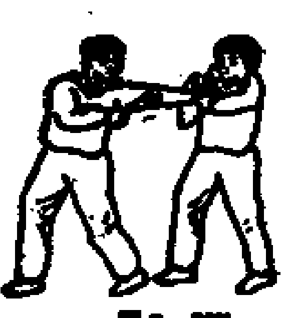


图7—277

二、外关穴的点打 （2法）

（一）领臂压肘抠击 以鼻吸气、意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右手抓握其腕右上领，用左掌拍按其肘关节。动作不停，喷气。同时左手食指用力抠击对方之外关穴，意念内气注入左手食指（图7—278）。

要点：领臂拍肘要及时，拍肘要反关节。抠击对方之外关穴要准、狠。

（二）抓腕撅肘抠击 以鼻吸气。意念气沉丹田。当对方用右拳向我胸部击来时，我速用左手抓握其腕，用右手撅拉对方之右肘关节。动作不停，喷气，意念上注左手食指，并用左手食指抠击对方之外关穴（图7—279）。

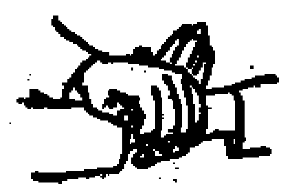


图7—278

要点：抓腕，撅肘要及时，撅肘要反关节。抠击对方之外关穴要准、狠。

图7—279

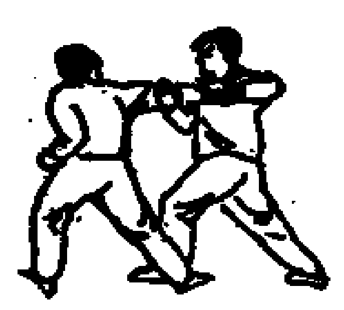
三、手三里穴的点打 （2法）

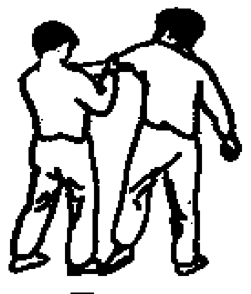
（一）托肘掐击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左侧冲拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手抓腕左领，右手托其肘。动作不停，喷气，并用右手拇指掐按对方之手三里穴，意念内气注入右手拇指（图7—280）。

要点：领臂要及时，托肘要反其肘关节。指按要准、狠。

（二）推肘掐击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右手抓其腕回领，用左手向前推击其肘关节。动作不停，喷气，同时用左手拇指掐按其手三里穴，意念内气注入左手拇指（图7—281）。

要点：领臂要及时，推肘要反关节，掐按对方手三里穴要准、狠。


图7—280


图7—281

四、支正穴的点打 （2法）

（一）别肘抠击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我胸部击来时，我闭气。意念气沉丹田内上注两臂，并用左手抓其腕向前上推，同时左手从其臂前上穿过向前下搬其腕。动作不停，喷气，同时用右手中指抠击对方之支正穴，意念内气注入右手中指尖（图7—282）。

要点：别肘要快速，抠击对方支正穴要准、狠。

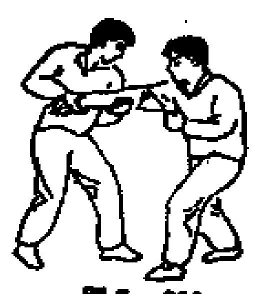
（二）屈肘砸击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左手抓我右肩时，我闭气。意念丹田内气上行至右臂，并迅屈肘上举。动作不停，喷气，同时，向下砸击对方之支正穴，意念内气注入右肘尖（图7—283）。

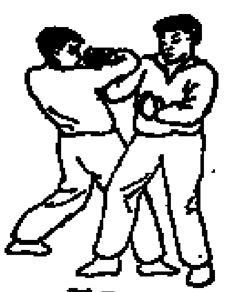
要点：砸劈支正穴快速，准确，有力。

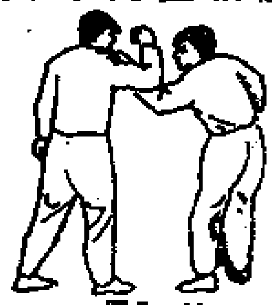
五、天井穴的点打 （4法）

（一）抬肘掐按　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手抓其腕向上向外反拧，右手抬其肘。动作不停，喷气，同时用右手拇指掐按对方之天井穴，意念内气注入右拇指尖（图7—284）。

要点：抓腕要及时，反拧下压，与右手的上抬肘要同


图 7—282


图 7—283


图 7—284

时。掐按对方天井穴要准、狠。

（二）领臂按肘掐击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我腹部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右手抓其腕外拧，同时用左手下按其肘关节。动作不停，喷气，同时用左手拇指掐击对方之右肘天井穴，意念内气注入左掌拇指（图7—285）。

要点：抓腕要及时，按肘要反关节，拇指掐按天井穴要牢狠。

（三）反拧臂掐按击　以鼻吸气，意念气沉丹田。我闭气同时用右手抓住对方之左拳腕反手拧，意念丹田内气上行至两臂。动作不停，喷气同时用左手拇指掐按对方之天井穴，意念内气注入左掌拇指（图7—286）。

要点：先使对方手臂受卷，再使肘部受折。掐按对方天井穴要准狠。

（四）护胸臂肘横击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右手抓我胸时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右手按于对方右手背上，身体右转。动作不停，喷气同时用左臂向前横击对方肘部之天井穴，意念内气注入左臂（图7—287）。

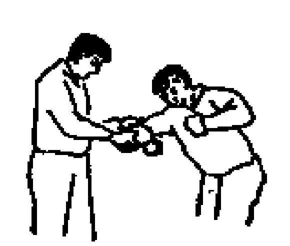
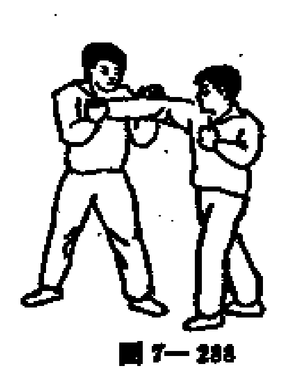

图 7—285


图 7—286


图 7—287

要点：护胸按其手背要牢固，转身格击天井穴要准、狠

六、大陵穴的点打 （2法）


图7—288

（一）拉手压肘掐击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方向我胸部击来时，我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并用右手抓其腕反拧回拉，同时用左手按击对方之左肘。动作不停，喷气，同时用右手拇指掐击对方之大陵穴，意念内气注入右手拇指尖（图7—288）。

要点：拉手按肘要一致，掐击对方大陵穴要狠准。

（二）拉手夹臂掐击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右手抓其腕回拉，身体右转，同时用左臂挟住对方之右臂。动作不停，喷气，同时用右手拇指掐击对方之大陵穴，意念内气注入右指尖（图7—289）。

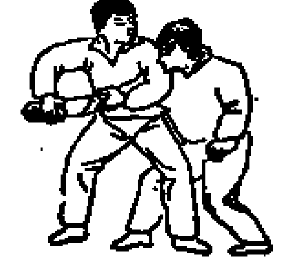
要点：夹臂要牢。掐击对方大陵穴要牢、狠准。

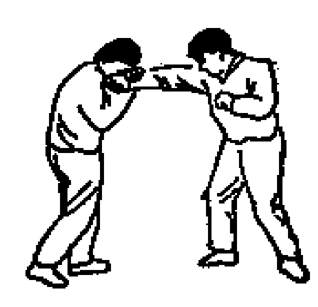
七、风市穴的点打 （2法）

（一）刀手侧点踢　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至右手，并用右手刁住对方之来拳（图7—290）。动作不停，闭气，同时用右侧点腿踢击对方左腿之风市穴，意念内气下行至右脚尖（图7—291）。

要点：刁手要及时。点踢对方风市穴要狠准。


图 7—289


图 7—290

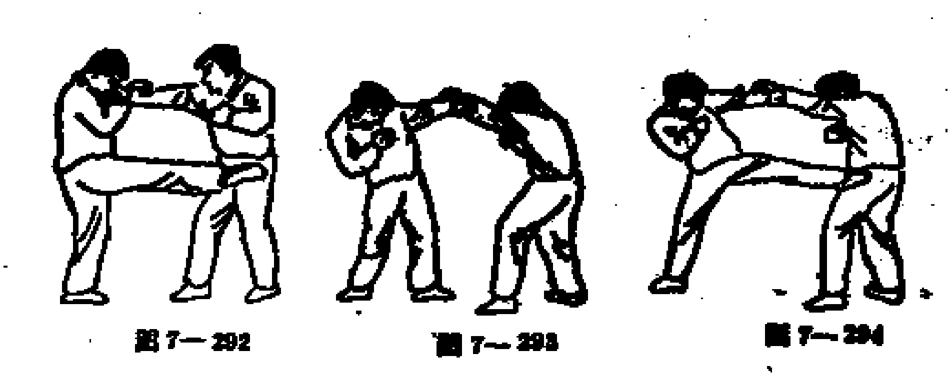

图 7—291

（二）架臂侧踹击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并用左拳向上架开其来拳（图7—292）。动作不停，喷气同时用左侧踹腿踹击对方左腿之风市穴，意念内气下注入左脚（图7—293）。

要点：架臂防守要及时。踹击对方左腿风市穴要准、狠。

八、环跳穴的点打　（2法）

（一）外格侧踹击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至右臂，并用右臂外格开其来拳（图7—294）。动作不停，喷气同时


图 7—292　图 7—293　图 7—294

用右脚侧踹对方之右环跳穴，意念内气下注右脚(图7—295)。

要点：格臂防守要及时，踹击对方环跳穴要准、狠。

（二）外推臂侧点踢击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我面部击来时，我闭气。并用左手向右推开其来拳（图7—296）。动作不停，喷气，同时用右侧点腿踢击对方之左环跳穴，意念内气下注右脚尖（图7—297）。

要点：推臂防守要及时。侧腿点击要快速准、狠。

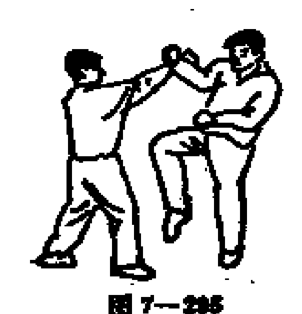


图7—295

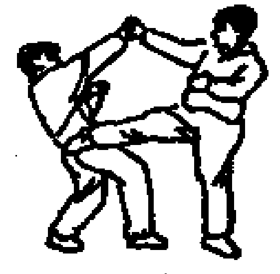


图7—296

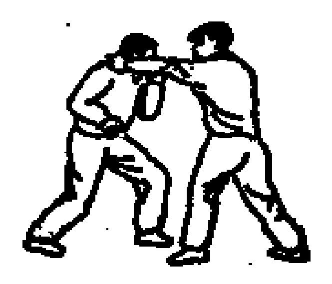


图7—297

九、膝眼穴的点打（6法）

（一）右闪躲腿点踢　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左腿向里摆踢我头时，我闭气，蹲身右闪，躲开对方之摆腿（图7—298）动作不停，喷气，同时用左腿侧点踢击对方右腿之膝眼穴，意念丹田内气下注入左脚（图7—299）。

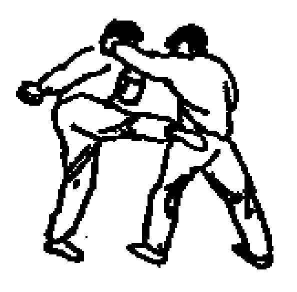


图7—298

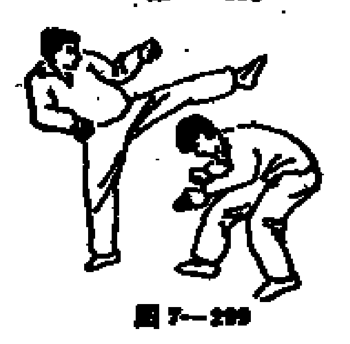


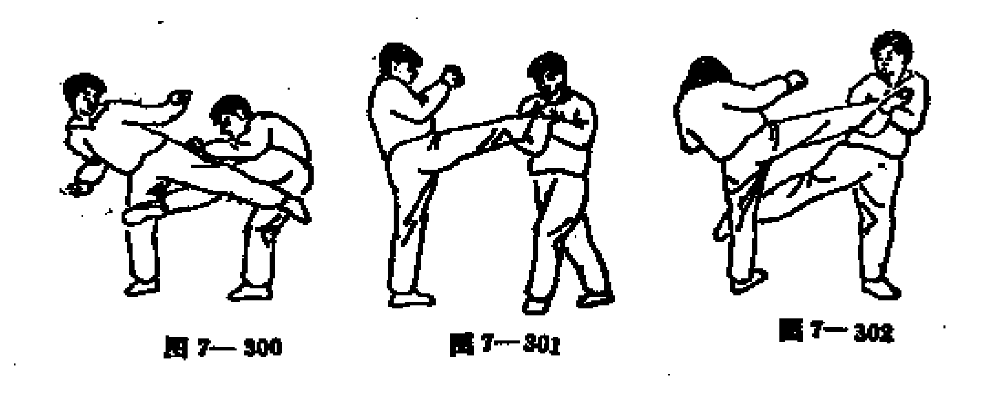
图7—299

要点：闪躲要及时，点踢要快速、准确、有力。

（二）抄腿侧点踢　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右腿向我胸部踢来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用两臂抄抱住其来腿（图7—300）。动作不停，喷气同时用右腿侧点对方之膝眼穴，意念内气注入右脚（图7—301）。

要点：抄腿要及时，抱腿要牢。侧点对方膝眼穴要准、狠。

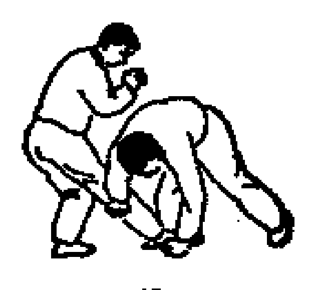
（三）抱腿肘砸击　以鼻吸气，意念气沉丹田之后，闭气。俯身用左腿手抱拉对方之右腿意念丹田内气上行至两臂（图7—302）。动作不停，喷气，同时用右肘向下砸击对方


图7—300　图7—301　图7—302

之膝眼穴，意念内气注入右肘（图7—303）。

要点：抱拉对方右腿要快。击砸其膝眼穴猛、准。

（四）侧卧勾铲击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我胸部击来时，我闭


图7—303

气，并左侧倒地闪开其拳（图7—304）。动作不停，喷气同时用左脚勾住对方左脚跟，用右腿铲击对方之膝眼穴，意念内气注入右脚（图7—305）。

要点：侧倒要及时，勾脚铲击要快，准，狠。

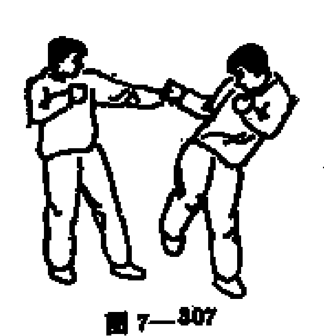
（五）压拳侧铲击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我腹部击来时，我闭气。意念丹田内气上注右臂，并用右臂下压开对方之来拳（图7—306）。动作不停，喷气

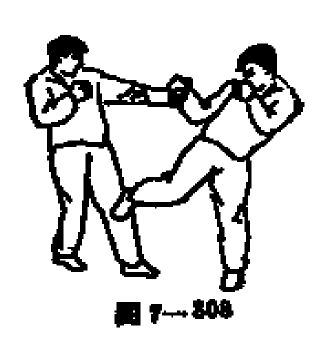

图7—304　图7—305　图7—306

同时用右腿，铲击对方之左膝眼穴，意念内气下注右腿（图7—307）。

要点：压臂防守要及时。铲击要快、准、狠。

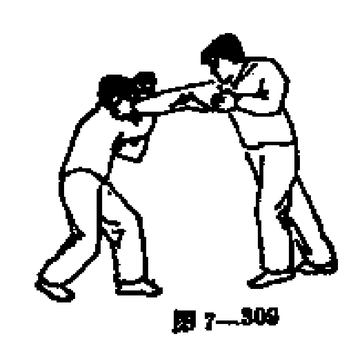
（六）架臂踩击　以鼻吸气，意念气沉丹田当对方用右拳向我腿部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至右臂，并用右臂架开对方之来拳（图7—308）。动作不停，喷气同时用双手抓其右臂下拉，同时用右脚踩击对方之左腿膝眼穴，


图7—307


图7—308

意念内气下注右脚（图7—309）。

要点：架臂防守要及时。领踩要一致，踩击对方膝眼穴要快、准、狠。

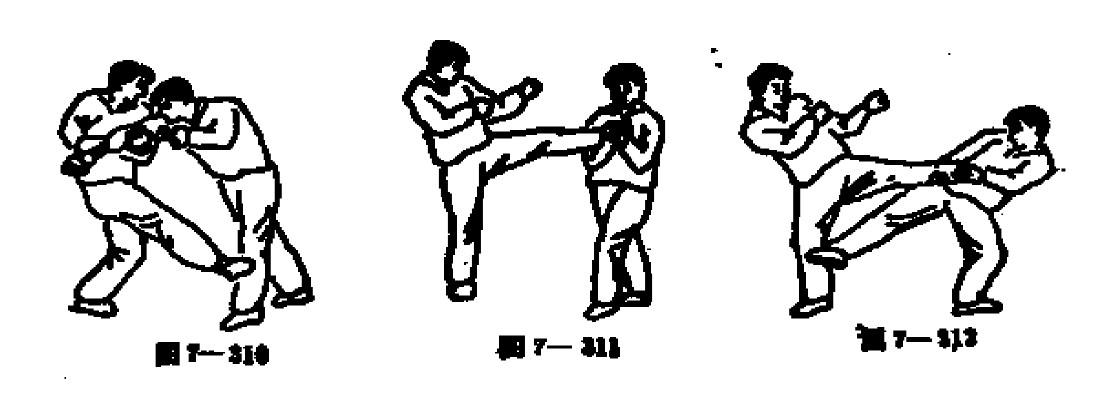

图7—309

十、三阴交穴的点踢（2法）

（一）抄腿侧点踢　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左侧腿向我胸部踹击时，我闭气，意念丹田内气上至两臂，并用两臂抄抱住对方之来腿（图7—310）。动作不停，喷气，同时用右腿点击对方之三阴交穴，意念内气下行至右脚尖（图7—311）。

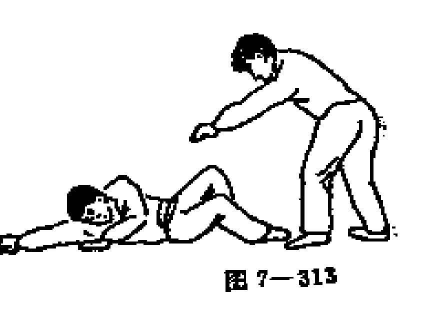
要点：抱抄腿要及时。点踢对方三阴交穴要快速，准确、有力。

（二）侧卧点踢　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我腹部击来时，我闭气。意念丹田内气下行至左腿，并右侧卧地躲开对方之来拳（图7—312）。动作不停，喷气。


图7—310　图7—311　图7—312

同时用左脚点踢对方之三阴交穴。意念内气注入左脚尖（图7—313）。

要点：侧卧躲闪要及时。点击对方三阴交穴要快速，准确，有力。

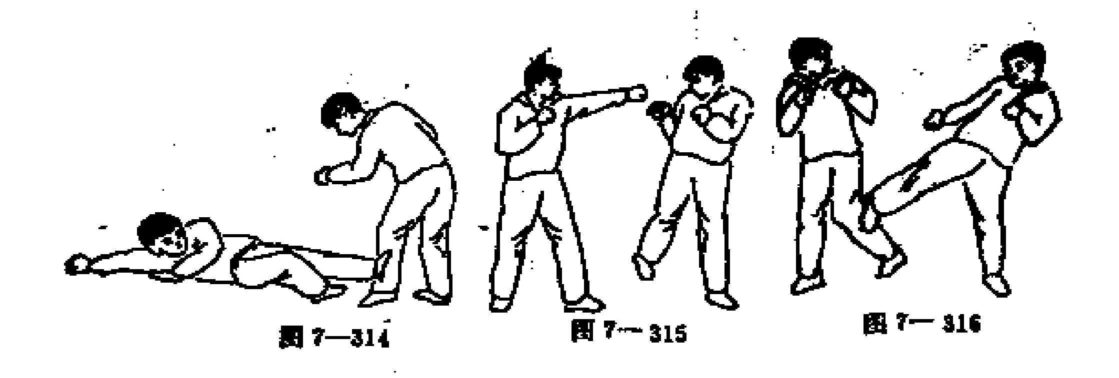

图 7—313

十一、足三里穴的点踢　（2法）

（一）侧闪侧铲击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。速向右闪开其来拳（图7—314）。动作不停，喷气同时，用右腿侧铲对方足三里穴，意念内气下注右脚（图7—315）。

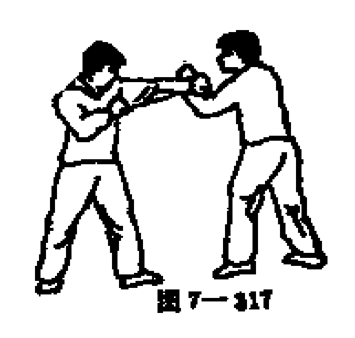
要点：闪躲要及时，铲击对方足三里穴要快、准、狠。

（二）外格拳侧踹击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并用左臂向外格开其来拳（图7—316）。动作不停，喷


图 7—314　图 7—315　图 7—316

气同时，用左脚踹击对方之足三里穴，意念内气下注左脚（图7—317）。

要点：格拳防守要及时。踹击要快、准、狠。

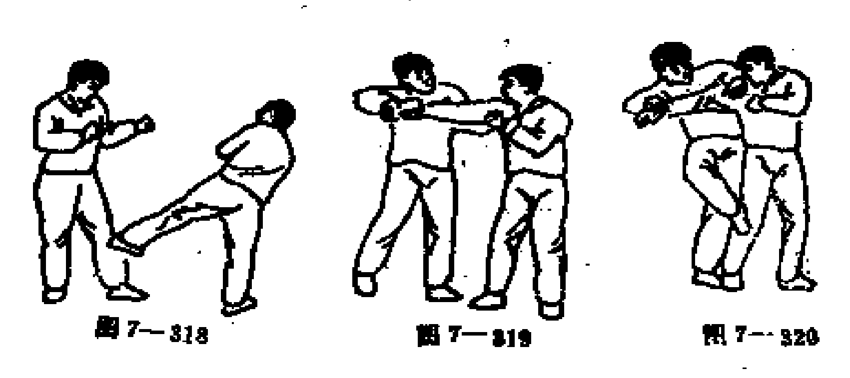

图7—317

十二、委中穴的点打 （5法）

（一）领臂踩击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右手刁抓其右腕，回领，用左掌按其大臂（图7—318）。动作不停，喷气同时，用右脚向下踩击对方之右腿委中穴，意念内气下注右脚（图7—319）。

要点：领臂要及时，踩击对方之委中穴要快猛、准狠。

（二）推肘侧踹击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我胸部击来时，我喷气。意念丹田内气上行至两臂，并前上右脚于对方右腿后侧，同时左手抓其右腕外上拧转，用右手向上推其肘（图7—320）。动作不停，喷气同时用右


图7—318　图7—319　图7—320

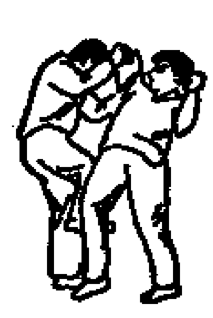
脚侧踹对方之右委中穴，意念内气下注右脚（图7—321）。

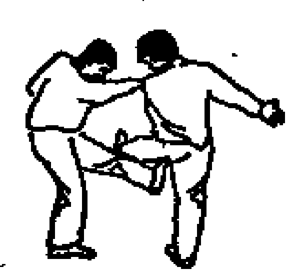
要点：刁抓腕要及时，拧转折臂推肘要一致，踹击委中穴要准狠。

（三）挑踢侧踹击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我右肋部侧打时，我闭气。意念丹田内侧注入右手和右腿，并用右手向前推开其来拳，同时用右腿挑踢对方之左腿（图7—322）。动作不停，喷气，速用右脚侧踹对方之右腿之委中穴，意念内气注入右脚（图7—323）。

要点：推开对方来拳要及时，挑踢要快速侧踹对方委中穴，要狠，准。


图7—321

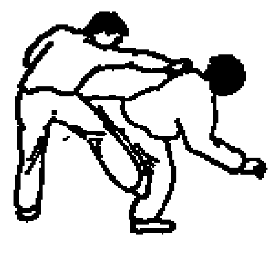
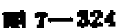

图7—322


图7—323

（四）左闪下踩击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。速向左躲身，躲开对方之来拳（图7—324）。动作不停，喷气意念丹田内气下注右脚，并用右脚向下踩击对方之右腿委中穴（图7—325）。

要点：闪身要快，踩击要准，狠。

（五）防按肘膝跪压击　以鼻吸气，意念气沉丹田。当我右臂被对方右手抓腕领之，用左手按我右肘时，我闭气。意念内气上注右臂，并解脱对方的按肘（图7—326）。动作不停，喷气，同时并用右膝下跪击对方左腿委中穴，意念内气



图7—324

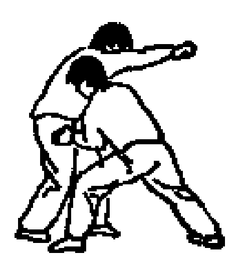

图7—325


图7—326

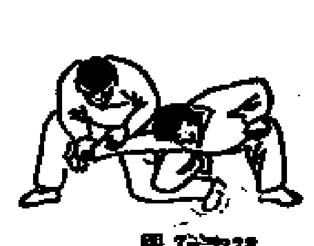
注入右膝（图7—327）。

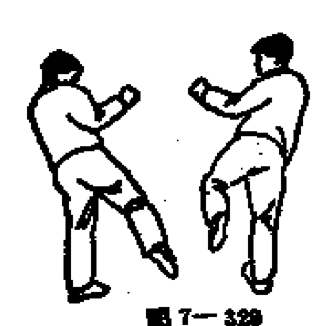
要点：解脱要及时。跪击对方委中穴要准狠。


图7—327

十三、承山穴的点踢（2法）

（一）提腿闪侧点踢　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右铲腿向我左腿铲击时，我闭气，意念丹田内气下行至左腿，左腿速向上提躲开对方之来腿（图7—328）。动作不停，喷气，同时用左腿侧点击对方之承山穴，意念内气下注左脚尖（图7—329）。

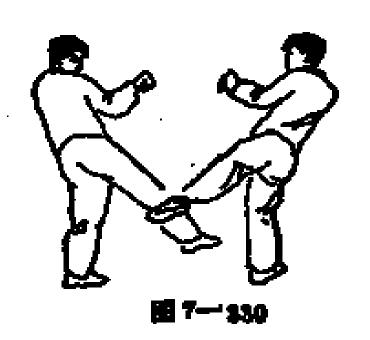

图7—328

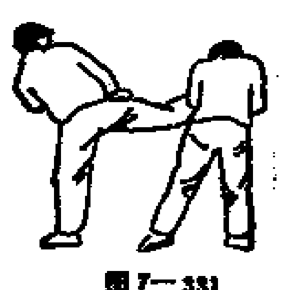

图7—329

要点：提闪要及时，点踢对方承山穴要准狠。

（二）抄抱腿点踢　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右腿向我踹击时，我闭气。意念内气上行至两臂，并用双臂抄抱住对方之来腿（图7—330）。动作不停，喷气，同时，用左脚点踢对方之承山穴，意念内气下注左脚尖（图7—331）。

要点：抄抱腿要及时。点踢对方承山穴要准、狠。

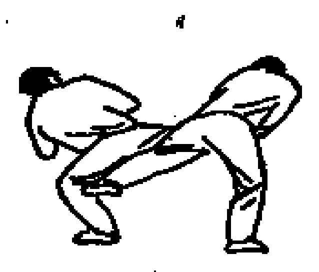

图7—330

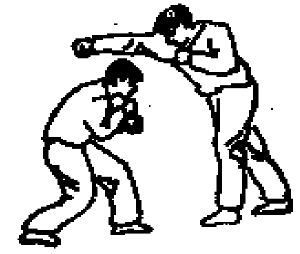

图7—331

十四、太溪穴的点踢

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来，我闭气。速向左闪身（图7—332）。动作不停，喷气同时，用右脚踩击对方左脚太溪穴，意念内气下注于右脚（图7—333）。

要点：闪身要及时。踩击对方太溪穴要准、狠。


图7—332


图7—333

十五、昆仑穴的点击

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至右臂，并用右臂向外拨开其来拳（图7—334）。动作不停，喷气同时，用右脚勾踢对方之左脚昆仑穴，意念内气下注右脚（图7—335）。

要点：拨臂防守要及时，勾踢对方昆仑穴要快、准、狠。

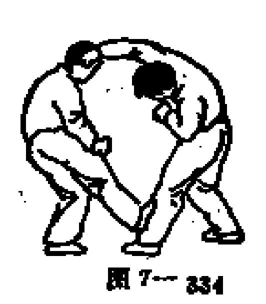


图 7—334

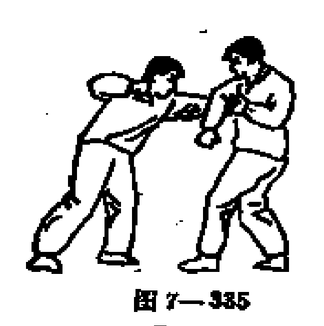


图 7—335

十六、血海穴的点踢

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左脚向我左腿铲踢时，我闭气。意念丹田内气下注左脚，并速提左腿，躲开对方之铲踢（图7—336）。动作不停，喷气同时用左脚尖点踢对方之左腿血海穴，意念内气下注左脚尖（图7—337）。

要点：提闪要及时。点踢对方血海穴要快、准、狠。

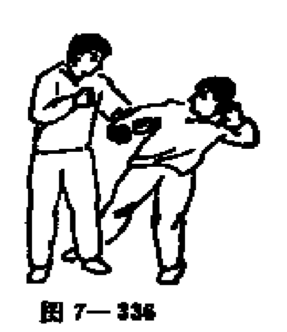


图 7—336

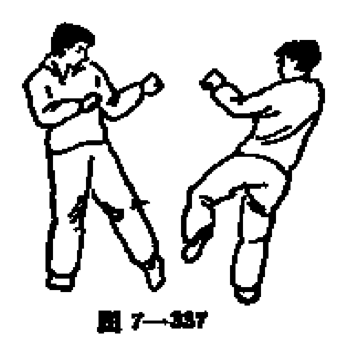
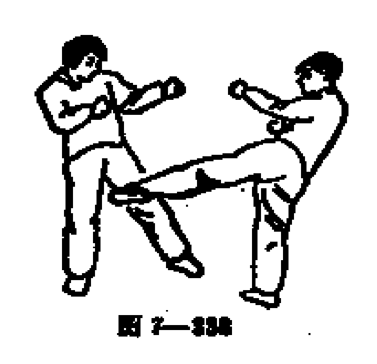


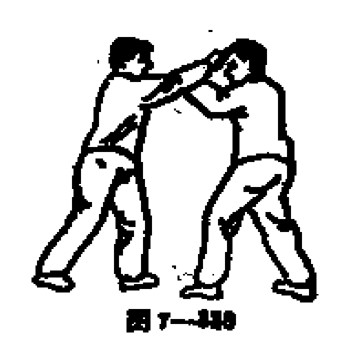
图 7—337

十七、鹤顶穴的点踢

以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上注左臂，并用左臂上架其来拳（图7—338）。动作不停，喷气，同时用右脚尖点踢对方左腿鹤顶穴，意念丹田内气注入右脚尖（图7—339）。

要点：架臂防守要及时。点踢对方鹤顶穴要快、准、狠。


图 7—338

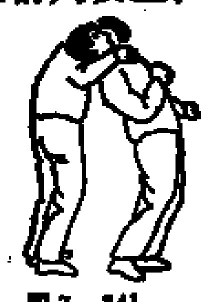

图 7—339

十八、腰俞穴的点打

以鼻吸气，意念气沉丹田之后，我闭气。意念丹田内气上行两臂。并由后用两臂抱住对方之颈后撤（图7—340）。动作不停，喷气同时，用右膝向上顶击对方之腰俞穴，意念内气注入右膝（图7—341）。

要点：抱颈后撤要快，撞击对方腰俞穴要猛、准。


图 7—340


图 7—341

第三节　十二时辰点穴法

按时点穴法，是以人体经络学中的“子午流注”学说中人体有十二经脉，日有十二时辰为之照应的理论为依据。该论理论认为人体的气血在经络中循环时，随着时间的变化有盛衰开阖的不同。人体穴位在一天中随着气血的循环（即时间的变化）或打开（开）或关闭（阖）。气血走哪一经，哪一经的穴位就按着规律而开，称之为“实穴”（实穴：是指气血刚到达之穴）与此同时其它十一经的穴位则阖，称之为“空穴”（空穴：是指气血未到达或气血已过之穴）。比如子时(23:00～1:00)，气血走胆经，胆经上的穴位如听会穴、日月穴就按规律而打开，为实穴。若此时有硬气功点中听会穴或日月穴，此两穴就由本来的“开”转为“阖”，气血因受压刺激而停顿阻滞，不能流行，从而引起全身各部麻木，不能动弹。因此子时点听会穴或日月穴比在其它时间点效果明显得多。这就是点穴中“按时点穴”的原理。这在《点穴歌诀》中也有类似说法：“人身之血有一头，日夜行走不停留。遇时遇穴如伤损，一切不治命要休。”现按时辰将各经主要穴位的点打方法及要点列举如下：

一、子时（23：00—1：00）点穴法（4穴）

（一）点打听会穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行之右臂，

并用右臂向外格开对方之来拳（图7—342）。动作不停，喷气同时用右手一指直前点打对方之听会穴，意念内气注入右手一指（图7—343）。

要点：格臂防守要及时。点击对方听会穴要快、准、狠。

（二）点打日月穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左直拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左臂向外拨开其来拳（图7—344）。动作不停，喷气同时，用右手一指直前点打对方日月穴，意念内气注入右

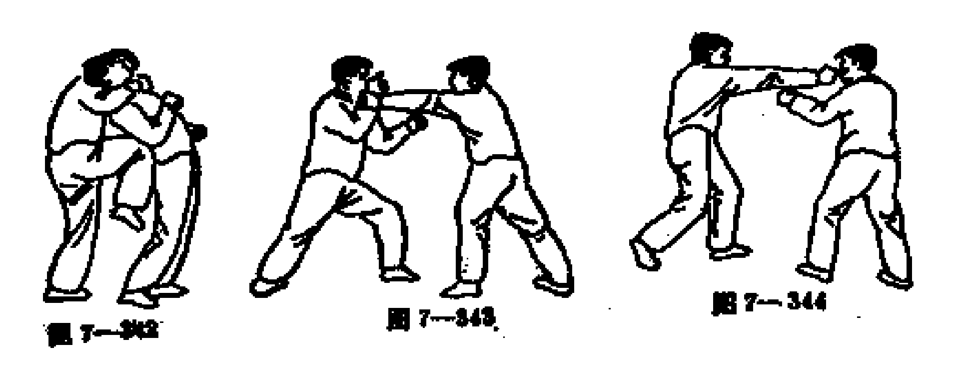


图7—342　图7—343　图7—344

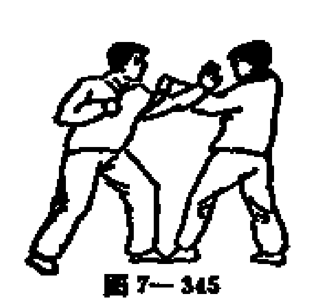
手一指尖（图7—345）。

要点：拨臂防守要及时。点击对方日月穴要快、准、狠。

（三）点打京门穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左直拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至右臂，并用右小臂向左横格开来拳（图7—346）。动作不停，喷气同时，用右凤点拳侧打对方之京门穴，意念内气注入右拳（图7—347）。

要点：横格防守要及时，点打对方京门穴要快准狠。

（四）踹击阳关穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左直拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至左


图 7—345

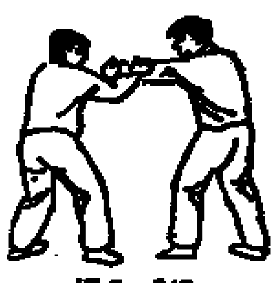

图 7—347


图 7—346

臂，并用左臂外拨开对方之来拳（图7—348）。动作不停，喷气同时，用左脚侧踹对方左腿之阳关穴，意念内气下注右脚（图7—349）。

要点：拨臂防守要及时。踹击对方阳关穴要快、准、狠。

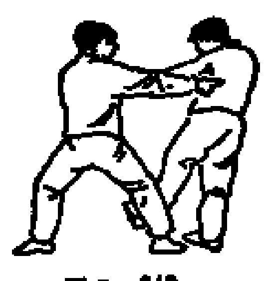
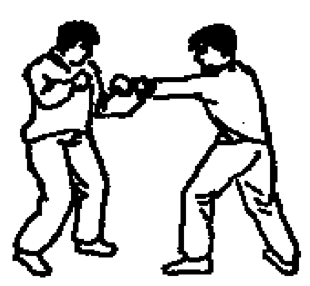
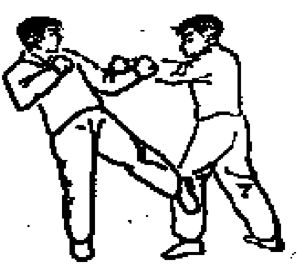


图 7—348


图 7—349

二、丑时（1∶00—3∶00）点穴法（4穴）

（一）踩击太冲穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方由后用右臂夹我颈时，我闭气。意念丹田内气下行至右腿，并上提右腿（图7—350）。动作不停，喷气，同时用右脚向下踩


图 7—350

击对方之太冲穴，意念内气下注右脚跟（图7—351）。

要点：提膝下踩要快、准、狠。

（二）点踢中都穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上注两臂，并用两臂向外捧封住对方之来拳（图7—352）。动作不停，喷气，同时用左脚点踢对方之中都穴，意念下注左脚尖（图7—353）。

要点：捧封对方之来拳要及时。点踢对方之中都穴要准、狠。

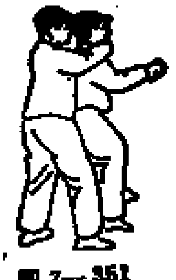
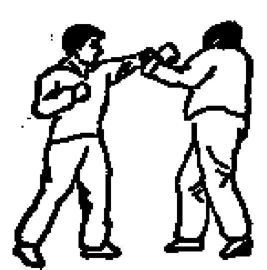


图7—351


图7—352

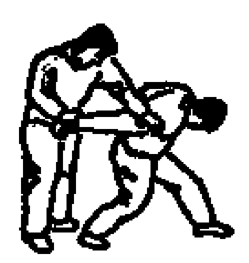

图7—353

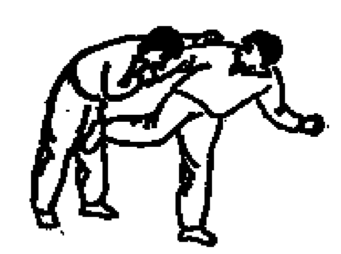
（三）蹬踢曲泉穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方拧我右臂压我肩时，我闭气。意念丹田内气上行至右臂，抗住对方的拿臂压肩（图7—354）。动作不停，喷气同时用右脚向后蹬击对方左腿之曲泉穴，意念内气注入右脚后跟（图7—355）。

要点：抗拿要及时。后蹬踢对方曲泉穴要快、准、狠。

（四）撞击急脉穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当双方两臂互抓时，闭气。意念丹田之气上行至两臂（图7—356）。动作不停，喷气，同时用右膝前上撞击对方之急脉穴，意念

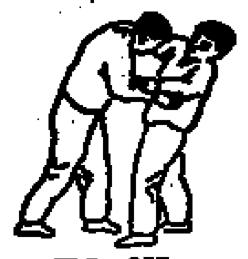

图 7—354


图 7—355


图 7—356

内气下注入右膝（图7—357）。

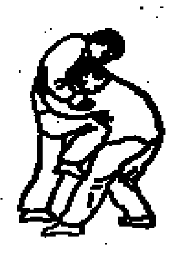
要点：撞击对方急脉穴要快、准、猛、狠。

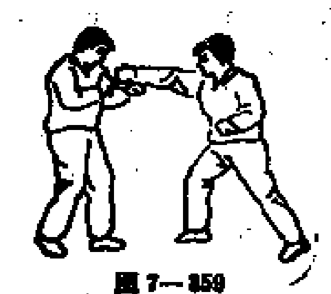

图 7—357

三、寅时（3：00—5：00）点穴法（5穴）

（一）点打中府穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右直拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并迅向左闪身躲开其来拳（图7—358）。动作不停，喷气同时用右手一指点打对方中府穴，意念内气注入右手一指尖（图7—359）。

要点：躲闪要及时。点打对方中府穴要准、狠。


图 7—358


图 7—359

（二）点打云门穴　以鼻吸气，意念气沉丹田之后。闭气同时用左直拳击打对方胸部，当对方用右臂向外拨开我拳（图7—360）时，意念丹田内气上行至两臂。动作不停，喷气，同时用右手一指点打对方云门穴，意念内气注入右手一指尖（图7—361）。

要点：连打要快速。点击对方云门穴要准、狠。

（三）拍击侠白穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手抓握住对方来拳之腕（图7—362）。动作不停，喷气同时用右掌拍击对方之右臂侠白穴，意念内气注入右掌劳宫

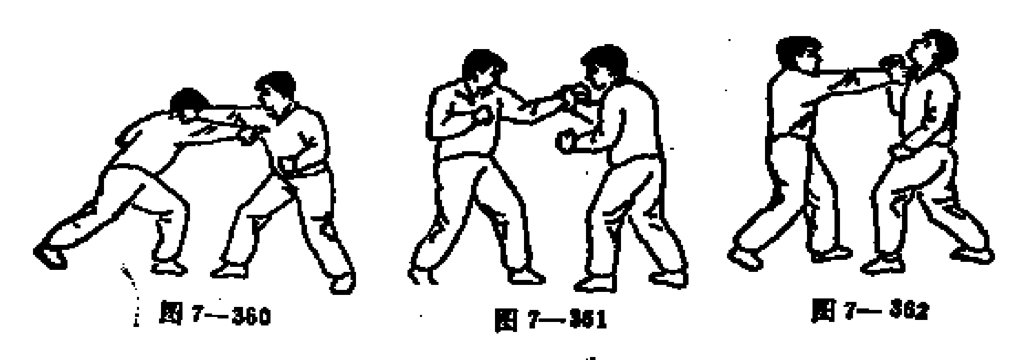


图 7—360　　图 7—361　　图 7—362

穴（图7—363）。

要点：抓腕要及时，拍击对方侠白穴要快速、准确、有力。

（四）掐按尺泽穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左手抓我肩时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右掌按于对方之左掌背上，同时用左掌托抓住对方肘臂（图7—364）。动作不停，喷气同时将对方之臂外拧，左手大拇指掐按对方尺泽穴，意念内气注入左手拇指（图7—365）。

要点：拧臂要快，掐按对方尺泽穴要快、准、狠。

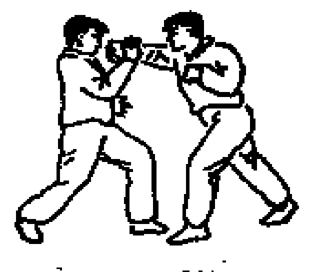
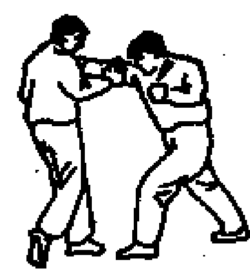
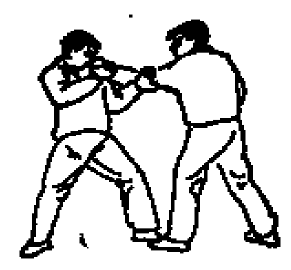


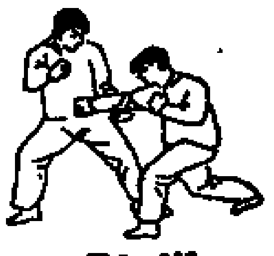
图 7—363

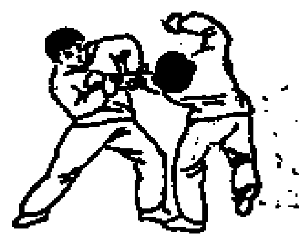

图 7—364


图 7—365

（五）截击列缺穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我腹部击来时，我闭气。并用左臂向前挑对方来拳之肘部（图7—366）。动作不停，喷气同时，左臂屈肘上抬对方右臂之肘，用右掌外侧向下截击对方之列缺穴；意念内气注入右掌外侧（图7—367）。

要点：挑臂要及时，与截击对方列缺穴要一致。截击要准、狠。


图 7—367


图 7—366

四、卯时（5：00—7：00）点穴法（5穴）

（一）抠掐合谷穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右手抓握我右四指时，我喷气。同时用右大拇指向下抠掐对方

之合谷穴，意念丹田内气上注入右手大拇指（图7—368）。

要点：抠掐要及时，狠准，有力。

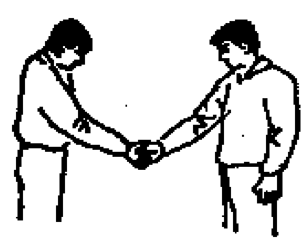
（二）拦截曲池穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我击部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并身体左闪右转，用右臂拦住对方之右拳。动作不停，喷气，同时用左小臂向前截击对方之曲池穴，意念内气注入左小臂（图7—369）。

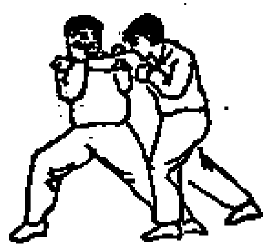
要点：闪身要及时。拦截对方之右臂曲池穴要一致，截击要准、狠。

（三）拍击巨骨穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我面部翻砸时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手反手接握住对方来拳之腕，同时右脚前上于对方左脚前（图7—370）。动作不停，喷气同时，左手握其腕回领，右脚后挂其左腿，右掌拍击对方之左巨骨穴。意念内



图7—368


图7—369


图7—370

气注入右掌劳宫穴（图7—371）。

要点：接抓腕要及时。领臂，后挂腿，拍击对方巨骨穴要一致，拍击要准、狠。

（四）砍击扶突穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左臂架挡开对方之右来拳（图7—372）。动作不停，

喷气。同时用右掌由外向里（左）横砍对方之左扶突穴。意念内气注入右掌外缘（图7—373）。

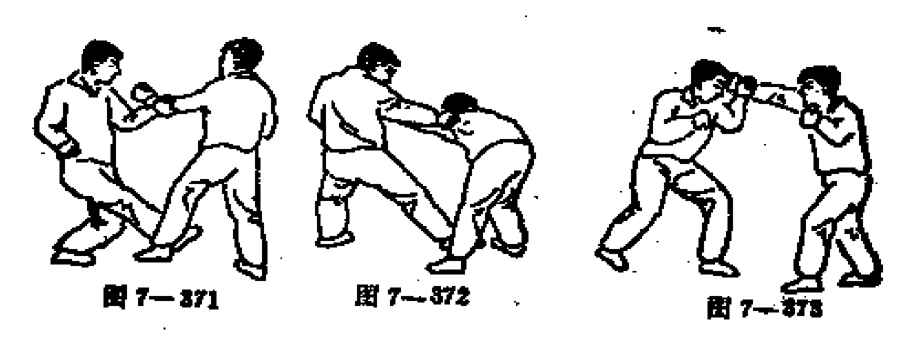


图 7—371　图 7—372　图 7—373

要点：架挡防守要及时。砍击对方扶突穴要快、准、狠。

（五）击打迎香穴　以鼻吸气。意念气丹沉田。当对方用右拳向我腹部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左掌下按消对方之来拳（图7—374）。动作不停，喷气，同时用右拳击打对方之迎香穴，意念内气上注右拳，（图7—375）。

要点：按臂消拳要及时。击打对方迎香穴要准、狠。

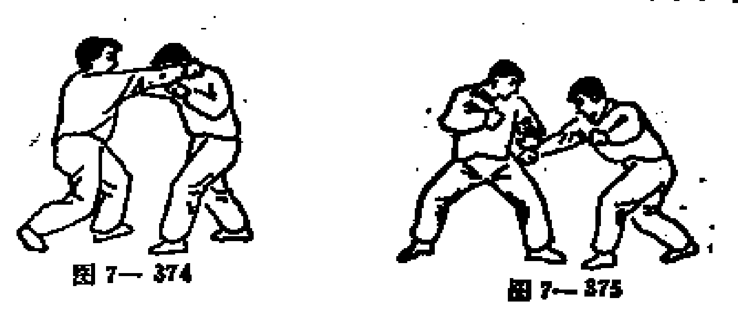


图 7—374　图 7—375

五、辰时（7：00—9：00）点穴法（5穴）

（一）点打颊车穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左直拳向我胸部击来时，我闭气。同时用左臂向右横格开其

来拳，意念丹田内气上行至两臂（图7—376)。动作不停，喷气同时用左拳侧打对方左颊车穴，意念内气注人左拳（图7—377)。

要点：格臂防守要及时。击打对方颊车穴要快、准、狠。

（二）踢击气舌穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方将我前摔于地时，我闭气（图7—378)。动作不停，对方前上右步，欲用双手按我头，我喷气，同时用右脚踢击对方之

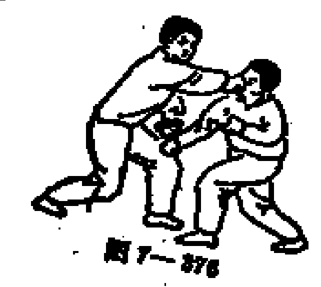
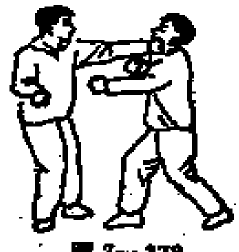

图7—376


图7—377


图7—378

气舍穴，意念丹田内气下注右脚尖（图7—379)。

要点：踢击对方气舍穴要快速、准确，有力。

（三）点打不容穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右臂向外拨开对方之来拳（图7—380)。动作不停，喷气同时右转并用左拳侧打对方之不容穴，意念内气注人左拳（图7—381)。

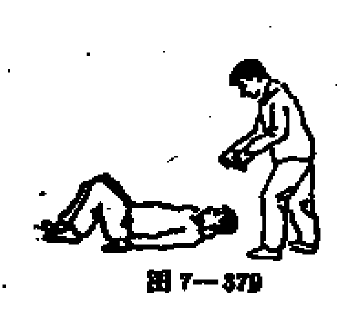
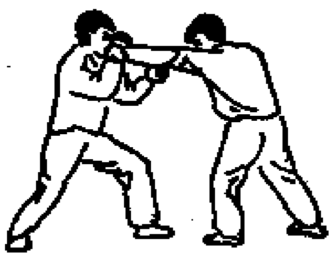

图7—379


图7—380

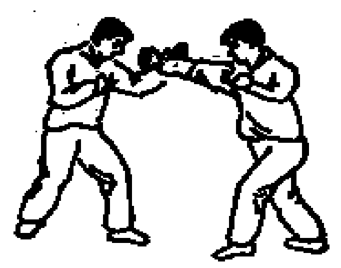

图7—381

要点：右臂外拨防守要及时，侧打对方不容穴要快速、准确、有力。

（四）击打天枢穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左掌向右拍开对方之来拳（图7—382）。动作不停，喷气同时用右双凤眼拳击对方之天枢穴，意念内气上注右拳（图7—383）。

要点：拍臂防守要及时。击打对方天枢穴要快速、准确，有力。


图 7—382


图 7—383

（五）蹬击伏兔穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方将我侧摔于地时，我闭气。意念丹田内气下注两腿（图7—384）。动作不停，我用左腿挡住对方之左脚跟，用右脚向后猛蹬对方之伏兔穴，意念内气下注右脚跟（图7—385）。

要点：蹬击要快速、准确，有力。


图 7—384


图 7—385

六、巳时（9：00—11：00）点穴法（5穴）

（一）点踢阴陵泉穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气下行至右腿，并速向右闪身（图7—386）。动作不停，喷气，同时用右脚点踢对方之阴陵泉穴，意念内气注入右脚尖（图7—387）。

要点：闪身要及时。点踢对方阴陵泉穴要快速、准确，猛狠。

（二）点踢箕门穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用两臂外截来拳之臂（图7—388）。动作不停，喷气同时

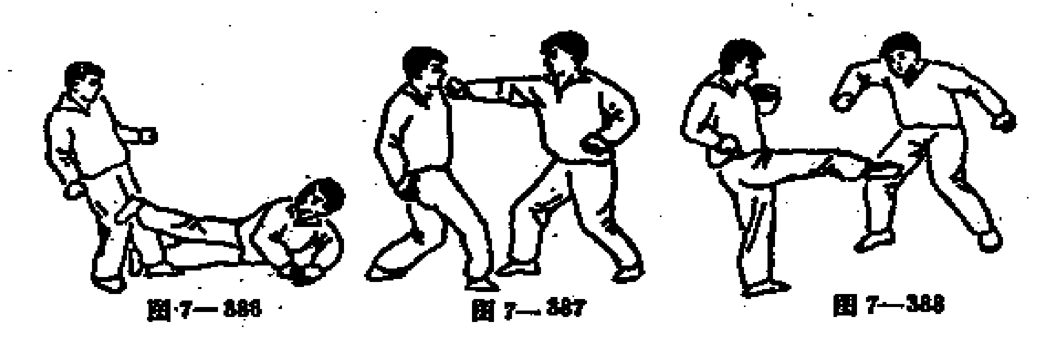


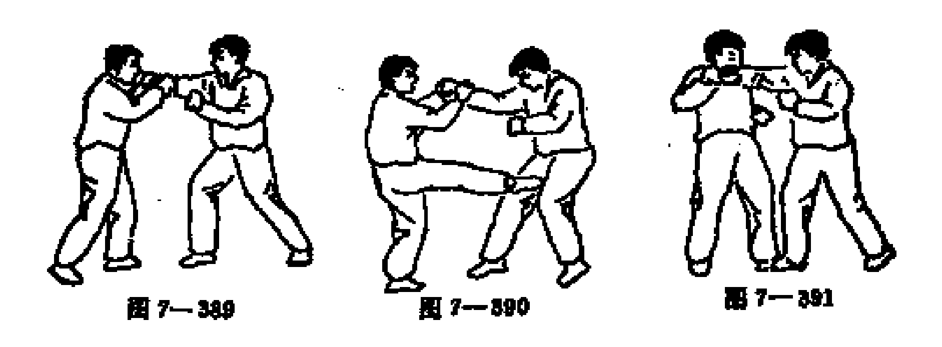
图7—386　图7—387　图7—388

用右脚点踢对方之箕门穴，意念内气注入右脚尖（图7—389）。

要点：截臂要及时。点踢要快速、准确，有力。

（三）击打腹结穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我胸部击来时，我闭气，意念丹田内气上注两臂，并用右手刁住对方之来拳（图7—390）。动作不停，喷气同时用左拳击打对方之腹结穴，意念内气注入左拳（图7—391）。

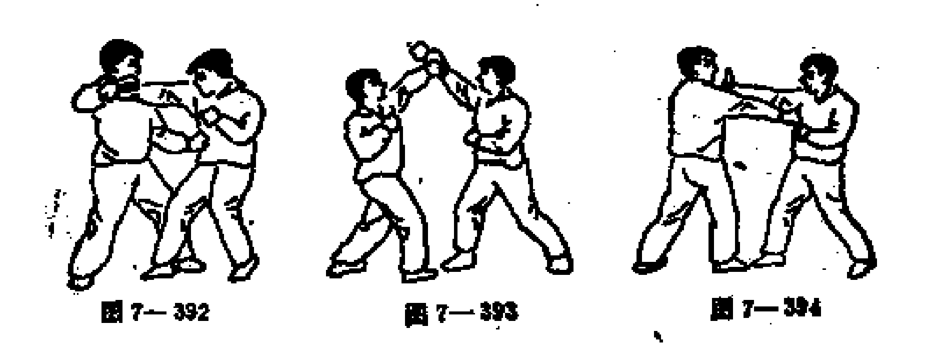
要点：刁腕要及时。击打对方腹结穴要快、准、狠。


图 7—389　图 7—390　图 7—391

（四）点打腹哀穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我头部砸来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左拳架住对方之来拳（图7—392）。动作不停，喷气同时用右凤点拳击对方之腹哀穴，意念内气注入右拳（图7—393）。

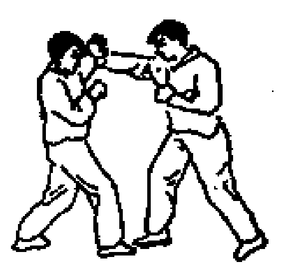
要点：架臂防守要及时。击打对方腹哀穴要快速、准确、有力。

（五）砍击天溪穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左掌外挑开对方之来拳（图7—394）。动作不停，喷气


图 7—392　图 7—393　图 7—394

同时用右掌拳击对方之天溪穴，意念内气注入右掌外缘(图7--395)。

要点：挑臂防守要及时。砍打对方之天溪穴要快、准、狠。

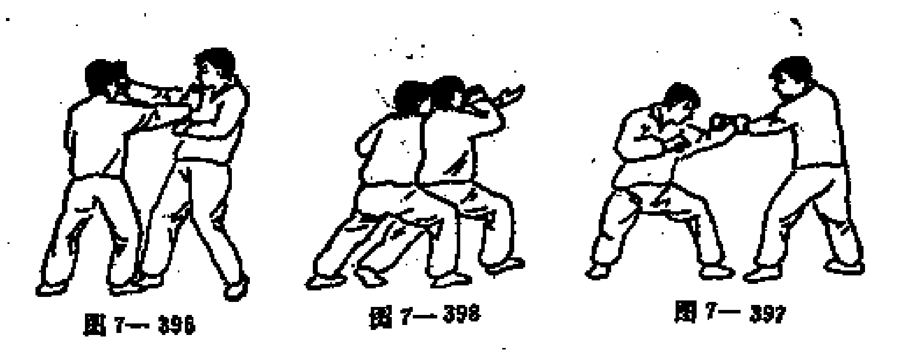

图 7—395

七、午时（11：00—13：00）点穴法（4穴）

（一）挑击极泉穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。同时意念丹田内气上行至两臂，并用左手刁住对方之左拳腕（图7—396）。动作不停，喷气同时，用右臂从对方左臂下向右前上挑击对方之极泉穴，意念内气注入右臂（图7—397）。

要点：刁腕防守要及时。挑击对方极泉穴要快、准、狠。

（二）拦拍青灵穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并后闪躲开其来拳（图7—398）。动作不停，喷气同时，用左掌拦于对方右拳外，并用右掌拍击其臂青灵穴，意念内气


图 7—396　图 7—398　图 7—397

注入右掌（图7—399）。

要点：闪躲要及时。拦、拍要一致。拍击要快、准、狠。

（三）撞击少海穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右掌向我胸部击来时，我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并用双手捞其来掌之臂（图7—400）。动作不停，喷气同时，两掌下按其右臂，并用右膝向上撞击对方之少海穴，意念内气下注入右腿（图7—401）。



图7—399　图7—400　图7—401

要点：捞臂要及时。下按与撞膝要一致。撞击对方少海穴要快猛。



图7—402

（四）下顶通里穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并用左臂上架开对方之来拳（图7—402）。动作不停，见对方右勾拳又向我腹部勾击时，我喷气同时，左肘速向下顶击对方之右臂通里穴，意念内气注入左肘尖（图7—403）

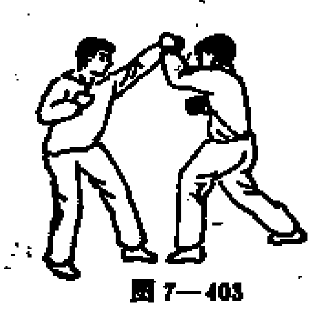


图7—403

要点：架臂防守要及时，下顶肘要快速、准确、有力。

八、未时（13：00—15：00）点穴法（5穴）

（一）抓击阳谷穴　以鼻吸气，意念气沉田田。当对方用右拳向我腹部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至右臂，并用右手抓住对方之右腕（图7—404）。动作不停，喷气，同时折其拳腕，并用拇指掐击对方右腕阳谷穴，意念内气注入右手拇指（图7—405）。

要点：抓腕要及时，折腕掐穴要一致，掐对方阳谷穴要准、狠。

（二）点打小海穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田之气上行至两臂，并用右手刁抓住对方之来拳（图7—406）。动作不停，喷气同时，用左手一指向对方右臂小海穴点击，意念内气注入左

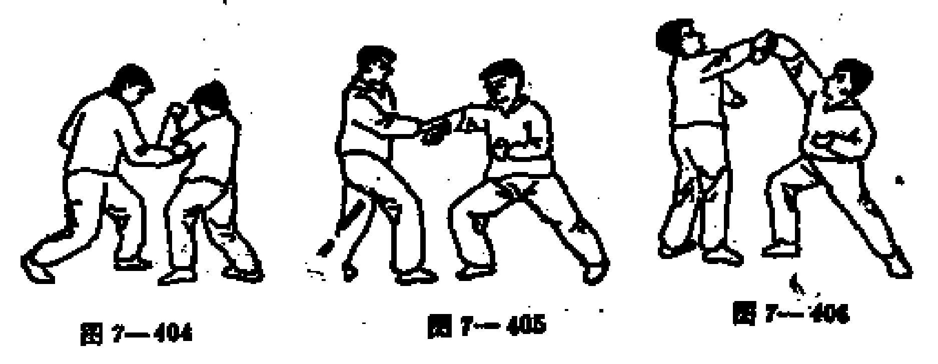


图7—404　　图7—405　　图7—406

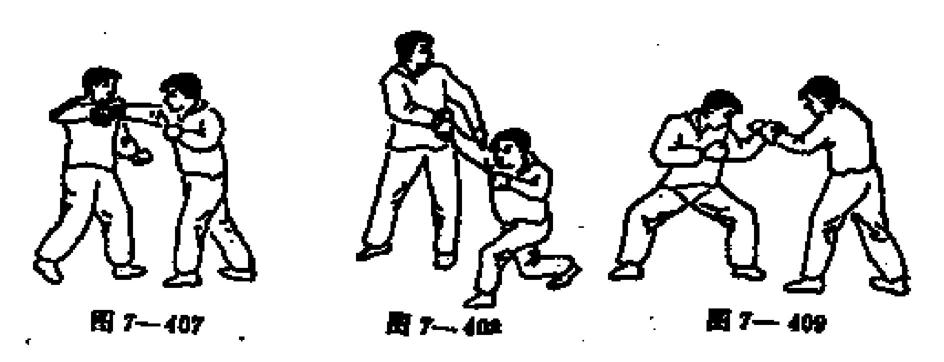
指尖（图7—407）。

要点：领臂刁抓要及时，点打对方小海穴要准狠。

（三）点打天宗穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手刁抓住对方之来拳（图7—408）。动作不停，喷气，

同时用右手一指点击对方之天宗穴，意念内气注入右手一指尖（图7—409）。

要点：刁抓要及时，点击对方天宗穴要准、狠。


图7—407　图7—408　图7—409

（四）点踢肩贞穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并用左臂挑架开对方之来拳（图7—410）。动作不停，喷气同时，用右脚向对方肩贞穴点踢，意念内气注入右脚尖（图7—411）。

要点：挑架对方之来拳要及时。点踢对方肩贞穴要快、准、狠。

（五）点踢秉风穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至右

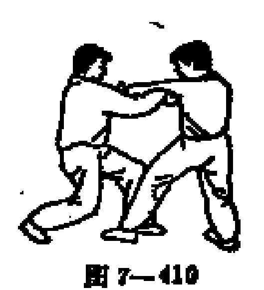

图7—410


图7—411

臂，并用右臂架开对方之来拳（图7—412）。动作不停，喷气，同时用右侧腿点踢对方之秉风穴，意念内气注入右脚脚尖（图7—413）。

要点：架臂对方要及时。侧腿点踢对方之秉风穴要快、准、狠。

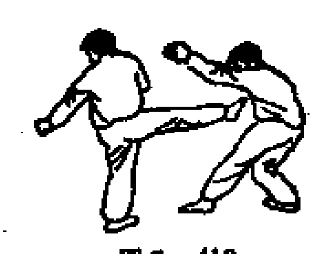


图 7—412

图 7—413

九、申时（15：00—17：00）点穴法（4穴）

（一）点打玉枕穴 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左腿向我腹部蹬来时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并用左臂外挂开对方之来腿（图7—414）。动作不停，喷气同时，前上右脚，并用右凤点拳击打对方之玉枕穴，意念内气注入右拳中指节顶（图7—415）。

要点：挂臂防腿要及时。击打对方玉枕穴要快、准、狠。

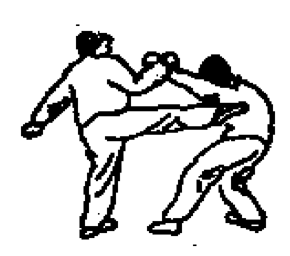


图 7—414

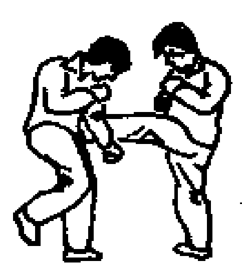


图 7—415

（二）顶击风门穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手抓握住对方来拳之腕（图7—416）。动作不停，喷气同时用右肘下顶对方风门穴，意念内气注入右肘尖（图7—417）。

要点：抓腕要及时。顶击对方风门穴要快准。

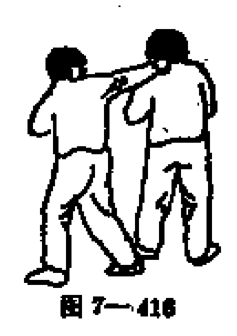
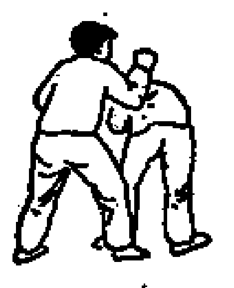

图 7—416

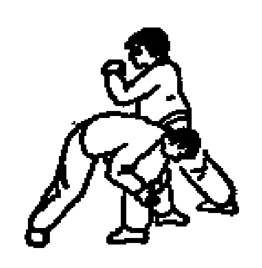

图 7—417

（三）顶击膏肓穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方由前用双臂抱我左腿时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并上抬左肘（图7—418）。动作不停，喷气，同时左肘下顶击对方之膏肓穴，意念内气注入左肘尖（图7—419）。

要点：顶击对方膏肓穴要猛、准。

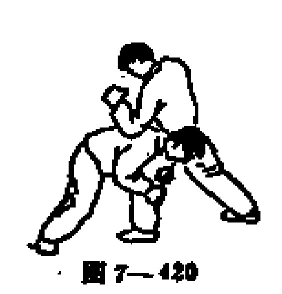
（四）点踢志室穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。之后，我闭气。意念丹田内气下行至左腿并用左腿弹踢对方裆部，

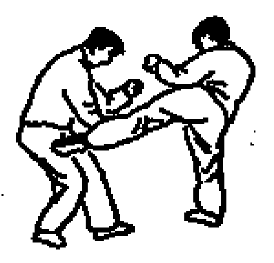

图 7—418


图 7—419

当对方用右臂挂开时（图7—420）。动作不停，我喷气，左脚向上向右摆点踢对方之志室穴，意念内气注入左脚尖（图7—421）。

要点：腿击要连环，快速。点踢对方志室穴要准、狠。


图7—420


图7—421

十、酉时（17：00—19：00）点穴法（4穴）

（一）点击涌泉穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。将对方摔于面朝下时，我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并由后用两手抓其两脚，向上将对方左小腿在下；右小腿在上盘捆在两大腿上方；将其右脚之鞋脱下。动作不停，喷气同时，用左手按牢对方之右脚，用右手一指点击对方之涌泉穴，意念内气注入右手一指指尖（图7—422）。

要点：盘捆对方两腿要牢固。点击对方之涌泉穴要准、狠。

（二）蹬击筑宾穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右脚向我腹部蹬来时，我用两手接住其腿，同时闭气，意念内气上行至两臂（图7—423）。动作不停，喷气同时，我身体左后转，并用右脚后蹬击对方筑宾穴，意念内气注入右脚（图7—424）。

要点：接腿防守要及时。后蹬击对方筑宾穴要准、狠。



图7—422　图7—423　图7—424

（三）击打横骨穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手向外刁住对方之来拳之腕（图7—425）。动作不停，喷气同时用右拳击打对方横骨穴，意念内气注入右拳（图7—426）。

要点：刁腕领臂要及时。击打对方横骨穴要准、狠。

（四）顶击神封穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至右臂，并移右步，同时用右臂挡开对方之来拳（图7—427）。动作不停，喷气同时，用右肘顶击对方之神封穴，意念内气注

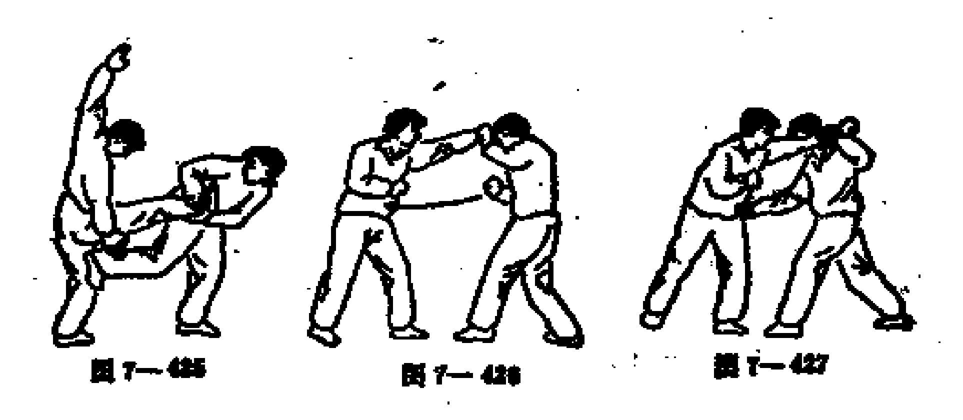
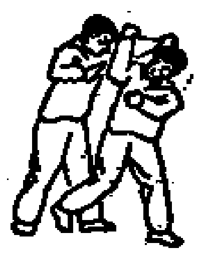


图7—425　图7—426　图7—427

入右肘（图7—428）。

要点：上步进身要快，防臂要及时，肘顶对方之神封穴要准，狠。


图7—428

十一、戌时（19：00—21：00）点穴法（5穴）

（一）踹击天池穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右腿向我胸部摆击时，我闭气。意念丹田内气上行至左臂，并用左臂肘外挡开对方之来腿（图7—429）。当对方右脚落地时，我喷气。同时用左踹腿踹击对方之右天池穴，意念内气注入左脚（图7—430）。

要点：防腿要及时，踹击对方天池穴要快、准、狠。

（二）砸击天宗穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右手抓击我胸部时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右手将对方右手按于我胸上（图7—431）。动作不停，喷气，同时身体右转，并用左肘下砸对方之天宗穴，意念内


图7—429

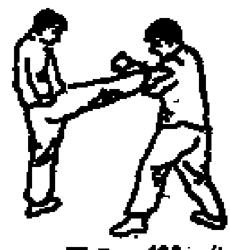

图7—430


图7—431

气注入左肘（图7—432）。

要点：按对方之左手背于我胸上，要牢固。转身砸肘要

一致。砸击对方天宗穴要准狠。

（三）抠击曲泽穴 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右拳向我面部击来时，我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并用左臂向上架开对方之来拳（图7—433）。动作不停喷气同时，身体左转，右手从对方右臂下伸进向上并搬住其臂内侧，并用中指一击曲泽穴，外拧，意念内气注入右手中

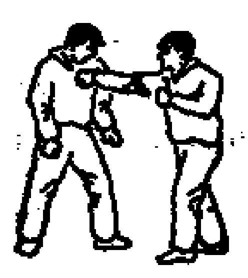


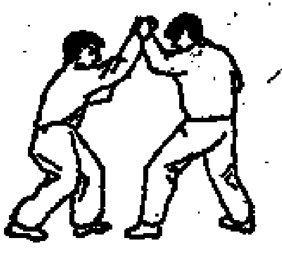

图7—432

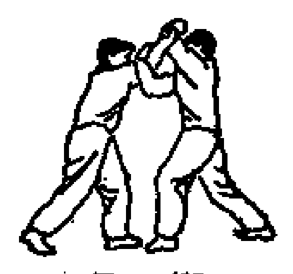

图7—433

指尖（图7—434）。

要点：架臂防守要及时。搬拧抠击要一致，快速。抠击对方曲泽穴要准、狠。

（四）格击内关穴 以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左手抓我右大臂时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用右手按住对方左掌背于我右大臂上（图7—435）。动作不停，喷气同时，速用右小臂向左横击其内关穴，意念内气


图7—434


图7—435

注入右小臂（图7—436）。

要点：按对方之手背要快速、牢固。横击其内关穴要准、狠。

（五）掐击劳宫穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方右掌向我胸部推击时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手按对方之来掌（图7—437）。动作不停，喷气同时我两手抓握其四指，两拇指掐住其劳宫穴，并向前折对方之右手四指。意念内气注入两拇指尖（图7—438）。

要点：折指，掐穴要同时，折指要快猛，掐穴要准狠。

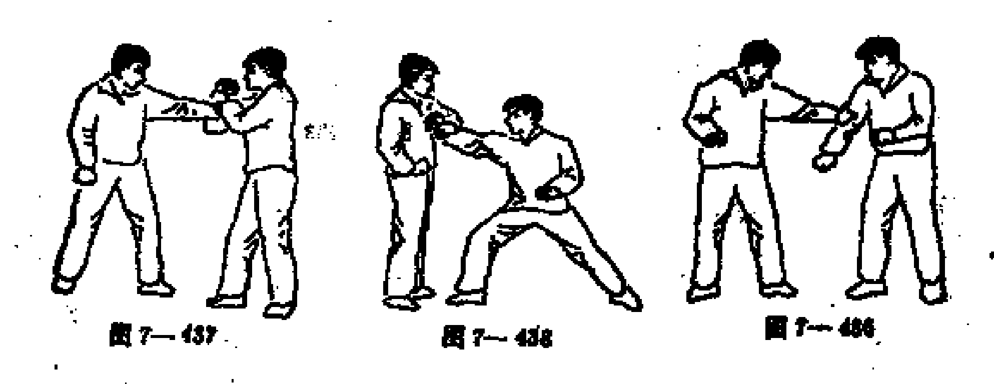


图7—437　图7—438　图7—436

十二、亥时（21：00—23：00）点穴法（4穴）

（一）点打外关穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用右直拳向我腹部击来时，我闭气，意念丹田内气上行至两臂，并速用右手接握住对方之来拳腕回带（图7—439）。动作不停，喷气，同时用左拇指截击对方之外关穴，意念内气注入左手四指尖（图7—440）。

要点：抓领其腕要及时，点戳对方外关穴要快、准、狠。

（二）截击清冷渊穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对

方用左直拳向我胸部击来时，我闭气。意念丹田内气上注两臂，并用左手反擒其腕（图7—441）。动作不停，喷气，同

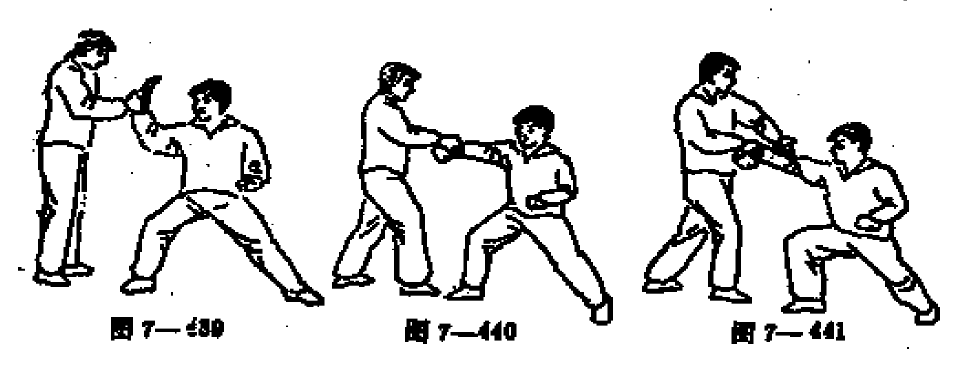


图7—439　图7—440　图7—441

时，左手握其腕外拧转，并用右掌外缘向下截击对方之清冷渊穴，意念内气注入右掌（图7—442）。

要点：抓拧其臂要及时，快速，有力。截击对方清冷渊穴要准、狠。

（三）下撞肩髎穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方左拳向我腹部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手握其腕，用右手按其肘关节（图7—443）。动作不停，喷气同时，用右膝向前下撞击对方肩髎穴，意念内气下注右膝（图7—444）。

要点：抓腕按肘要及时。按肘要反关节，下撞对方肩髎穴要准、狠。

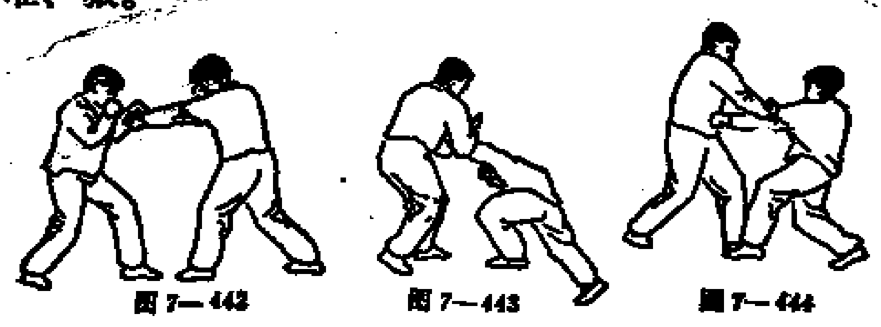


图7—442　图7—443　图7—444

（四）点击翳风穴　以鼻吸气，意念气沉丹田。当对方用左拳向我面部击来时，我闭气。意念丹田内气上行至两臂，并用左手刁住其拳腕（图7—445）。动作不停，喷气同时，前上右脚并用右手一指点击对方翳风穴，意念内气注入右手中指（图7—446）。

要点：刁臂要及时。点打对方翳风穴要快准、狠。

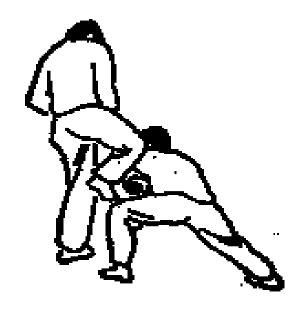


图7—445

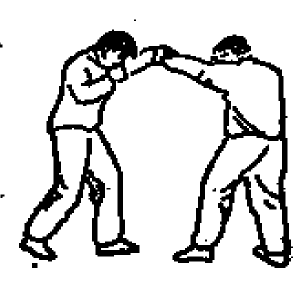


图7—446

第八章　解穴与救治

第一节　解穴救治原理

解穴是根据人的生理原则，及伤穴者的伤穴情况，运用不同手法，施术于伤穴者的体表即可由表及里，将所闭(伤)之穴渐渐震激开放。使受阻经络畅通，阻滞气血循行，以解除因被点打而造成的人体机能失常现象。这种解穴方法称之为"手法解穴"。

中医学认为，人体平时营、卫、气、血、保持着平衡，周流全身，循环不息，营养和护卫着人体，维持正常的生理机能。如果营、卫、气、血发生了偏盛偏衰或者循行发生障碍，就可能发生疾病。如《内经》说："邪之所凑，其必虚。"此气是说卫气、虚时易到外邪侵袭。又说："通则不痛，不通则痛。"这里指的就是营、卫气、血循行发生障碍时，产生痛的道理。针对这些原因，中医按摩就应用各种手法，如推、按、摩、擦、揉、点、捻、拍等；或补虚、泻实、祛邪、扶正等，以使营卫气血的偏胜得到纠正，经络通畅功能恢复正常，而调整人体内部脏腑的功能。

借用药物之力，消其淤，除其疾，以解治穴伤的方法称之为"药物救治"。

按"闭穴过火"之说，被闭塞之穴道经手法解穴后，人体虽然脱离了生命危险，但由于穴位经络塞闭时间过长的缘

故，气血离开它本应到达的部位太远，这势必影响其每天固定的时辰运行。这样，难免对身体各个部位有所损害。所以，在手法解穴之后，还必须用一些药调和人体气血、按时到达某部，不致有损伤之患。

第二节　解穴的基本手法

解穴手法颇多，今选出几种最常用最基本的手法介绍如下：

一、推法

推法是用手指或手掌及鱼际部贴于皮肤，向上或向两边推挤肌肉，有如将物件向前推动之势（图8—1）。

作用：推而行气血、可疏经活络，调和气血，活血化淤。

二、按法

用双手拇指或中指、食指罗纹面，或掌心、掌根部按压穴位或部位，逐渐用力，要求有酸胀之感（图8—2）。

作用：可通经活络、消肿止痛，行气活血，故有：按而


图8—1


图8—2

散之。

三、摩法

用手指或掌根贴于腹部或某部位上，反复作摩旋动作（图8—3）。

作用：摩而和之，可调和气血。

四、擦法

用双手指或掌部的大、小鱼际，着于身体某一部位上，沿直线做上、下或来回擦动，速度较快（图8—4）。

作用：擦而温之，可温经散寒，行气活血，祛风止痛。

五、揉法

用手掌根、或掌面或手指的罗纹面吸定于肢体某部位或穴位上，作轻柔缓和地回旋动作，要求贴紧肌肤、压而不重（图8—5）。

作用：具作活血化瘀、温经止痛之功能。

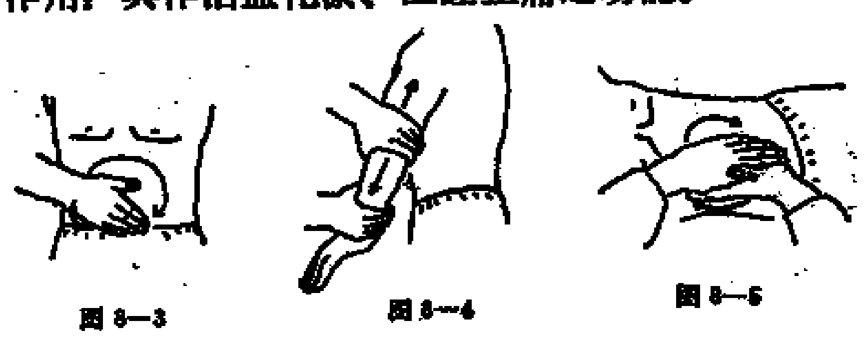


图 8—3　　图 8—4　　图 8—5

六、点法

用拇指或中指、食指顶端，点按某一部位或穴位，点按时用力由轻渐重，以酸胀为度（图8—6）。

作用：疏通经络，通利血脉，行气止痛。

七、捻法

捻法是用一手的拇、食、中指罗纹面，捏另一手指，作对称性地用力捻动（图8—7）。

作用：滑利关节、消肿止痛。

八、拍法

拍打法是用双手掌心或掌根在身体上某部位进行叩击或拍打（图8—8）。

作用：可健肌肉、松肌肉、营养脉络。

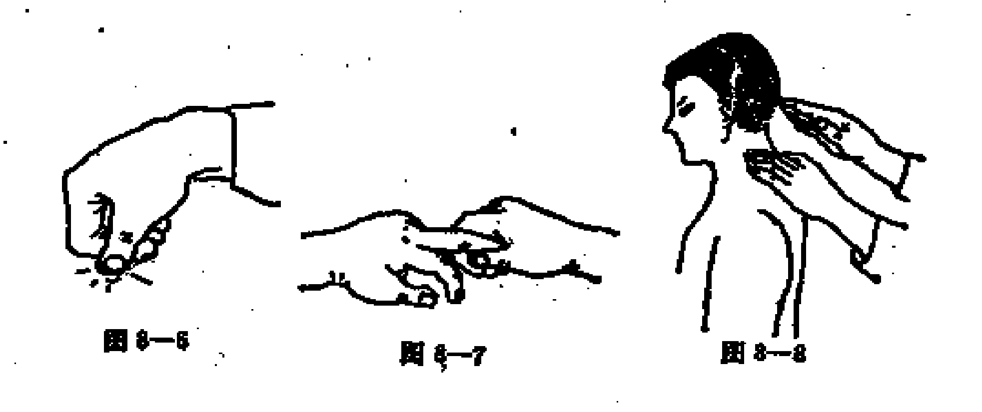


图8—6　图8—7　图8—8

第三节　点穴救治十三味药主方

点穴救治十三味药主方（以下简称为：十三味主方）
川芎10克，归尾15克，玄胡10克，木香10克，青皮10克，乌药10克，桃仁10克，远志10克，三棱7.5克，莪术10克，碎补10克，赤药10克，苏木10克。

第四节　伤穴的解治方法

伤穴的解治法一般常用的有两种，一是手法解穴，二是药物救治。现将致命、致残、应时诸穴受伤时的解治方法介绍如下：

一、致命穴受伤的解治法

凡致命穴受伤，轻者若及时解治，还可有救，重者难治或不治。现按序将致命诸穴的解治介绍如下，供参考使用。

（一）百会穴的解治

1. 将内气运于手掌，用摩法摩百会穴3分钟，再用按法按百会穴3分钟，之后用推法沿督脉过百会前推49次之手法解之。

2. 将川芎9克，当归15克，赤芍9克，升麻4.5克，防风9克，红花9克，陈皮4.5克，乳香（去油）4.5克，甘草6克加水酒各半煎服治之。

（二）神庭穴的解治

1. 将内气运于手掌，用揉法揉神庭穴5分钟，再沿督脉

过神庭向下拍打3分钟的手法解之。

2。将朱砂4.5克，玛瑙3克，龙骨12克，象皮12克，鹿角胶15克，地鳖虫15克，白蜡12克，乳香6克，没药6克，共为末，用人乳调敷，以治之。

（三）太阳穴的解治

1。将内气运于手掌心，用揉法揉太阳穴5分钟，再用剑指发外气于太阳穴3分钟的手法解之。

2。将当归6克，红花9克，黄芩15克，白芷9克，升麻子4.5克，橘红9克，荆芥6克，肉桂2.4克，川芎6克，甘草4.5克，加水酒各半煎服治之。

（四）耳门穴的解治

1。将内气运于手掌，用揉法、以鱼际部揉耳门穴5分钟的手法解之。

2。将桂枝5克，灵仙5克，川断5克，川芎5克，桃仁5克，陈皮4克，甘草1.5克，当归7.5克，水煎酒冲服治之。

（五）睛明穴的解治

1。将内气运于手掌心，用按法按睛内穴5分钟的方法解之。

2。将当归12克，茯苓9克，川芎6克，茜草6克，地鳖虫16克，制川乌9克，青木香6克，肉桂3克，甘草3克，参三七1.5克，共为末，酒下1.5克治之。

（六）人中穴的解治

1。将内气运于拇指，用揉法以罗纹部揉人中穴5分钟的方法解之。

2。将升麻1.5克，白芷6克，自然铜6克，肉桂4.8克，地鳖虫12克，大力子6克，木香4.5克，薄荷冰0.3克，葱引酒

水煎服治之。

（七）廉泉穴的解治

1. 将内气运于手掌用拍法拍天突穴，膻中穴5分钟之法解之。

2. 将血竭6克，茜草9克，桔梗9克，独活6克，杜仲9克，白术12克，红花9克，柏叶9克，连翘9克，葱引水酒煎服治之。

（八）人迎穴的解治

1. 将内气运于手掌，用摩法摩旋人迎穴5分钟，再用拍法拍鹰窗穴49次的手法解之。

2. 将马铃青5克，木香5克，半夏5克，山楂5克，元参5克，麝香1克，共为末，内服治之。

（九）天容穴的解治

1. 将内气运于拇指上，用擦法以罗纹部从天容穴沿手太阳小肠经下擦至天窗穴49次，再用拍法拍秉风穴49次之法解之。

2. 将生地5克，当归5克，川芎5克，加十三味主方水煎服解之。

（十）哑门穴的解治

1. 将内气运于手掌用揉法，以鱼际部揉哑门穴5分钟，再用拍法拍百会穴49次之手法解之。

2. 将当归5克加十三味主方，用水煎服治之。

（十一）风池穴的解治

1. 将内气运于手掌，用擦法，从风池穴上沿足少阳胆经向下擦5分钟，再用拍法拍日月穴，京门穴各49次的手法解之。

2. 将续断5克，五加皮5克，桂枝5克，三棱25克，赤芍

7.5克，血竭5克，当归5克，蓬术5克，木香5克，乌药5克，青皮5克，桃仁5克，元胡索5克，苏木5克，红花5克，骨碎补7.5克，用水煎服，治之。

（十二）天突穴的解治

1. 将内气运于手掌，用擦法，从天突穴上沿任脉下擦5分钟，再用按法按膻中穴49次的手法解之。

2. 将当归6克，川芎9克，白芍4.5克，天麻1.5克，白芷3克，肉桂3克，三七6克，甘草1.5克，寻骨风6克，共为末，用黄酒冲服，每日二次，每次3～6克，以治之。

（十三）膻中穴的解治

1. 将内气运于手掌，用推法，由膻中穴上沿任脉向下推49次。再用拍法拍打巨厥穴，气海穴，关元穴各49次的方法解之。

2. 将十三味主方加肉桂3克，炒紫丁香1.8克，用水煎服、治之。

（十四）鸠尾穴的解治

1. 将内气运于手掌用推法，由鸠尾穴上沿任脉向下推49次。再用拍法拍巨厥穴，气海穴，关元穴各49次的方法解之。

2. 将木香4.5克，制半夏6克，泽兰6克，红花6克，当归9克，陈皮6克，骨碎补6克，二花6克，赤芍9克，乌药4.5克，肉桂1.5克，石斛6克，用水煎服，治之。

（十五）巨厥穴的解治

1. 将内气运于手掌，用揉法揉巨厥穴5分钟。再用按法按巨厥穴3分钟，后用推法，由巨厥穴沿任脉向下推49次的手法解之。

2. 将十三味主方加桔梗4克，川贝5克用水煎服，治之。

(十六) 神厥穴的解治

1. 将内气运于手掌，用揉法揉神厥穴5分钟。再用拍法拍丹田穴49次的方法解之。

2. 将十三味主方加桃仁7.5克，元胡索7.5克，用水煎服，治之。

(十七) 气海穴的解治

1. 将内气运于手掌用摩法摩气海穴5分钟，后用推法由气海穴沿任脉下推49次，再用拍法拍中极穴、会阴穴各49次的手法解之。

2. 将木香8克，陈皮6克加十三主方，用水煎服，治之。

(十八) 关元穴的解治

1. 将内气运于手掌，用摩法摩关元穴5分钟，后用推法由关元穴上沿任脉下推49次，再用点法点中极穴的方法解之。

2. 将十三味主方加青皮6克，车前子6克，用水煎服，治之。

(十九) 中极穴的解治

1. 将内气运于手拇指，用按法，以拇指罗纹部按中极穴5分钟，再用拍法拍会阴穴49次的方法解之。

2. 将十三味主方加青皮、乳香各5克，水煎服，治之。

(二十) 曲骨穴的解治

1. 将内气运于中指，用揉法揉曲骨穴5分钟。再用拍法拍会阴穴49次的手法解之。

2. 将当归12克，白芍6克，乳香4.5克，没药6克，元胡索9克，黄芪30克，升麻1.5克，熟附子6克，小茴6克，茯苓12克，茯神9克，血竭6克，沉香4.5克，甘草6克，红枣做

引子，水煎服，治之。

（二一）膺窗穴的解治

1．将内气运于手掌用揉法揉膺窗穴5分钟的手法解之。

2．将十三味主方加桔梗4克，川贝5克，用水煎服，治之。

（二二）乳中穴的解治

1．将内气运于掌心，用按法按乳中穴5分钟的手法解之。

2．将百合3克，贝母3克，漏芦3克，归尾6克，川芎6克，生地6克，续断6克，苏木3克，乳香（去油）3克，没药3克，木通3克，乌药3克，泽兰3克，桃仁十四粒，甘草2.1克，生姜三片，水煎、加童便、老酒各一杯冲服、治之。

（二三）乳根穴的解治

1．将内气运于手掌用揉法揉乳根穴5分钟。再用拍法拍不容穴49次的手法解之。

2．将十三味主方加百部草5克，桑白皮5克，用水煎服，治之。

（二四）期门穴的解治

1．将内气运于手掌，用摩法摩期门穴5分钟。再用按法按期门穴3分钟的手法解之。

2．将十三味主方加羌活5克，五加皮5克，用水煎服治之。

（二五）章门穴的解治

1．将内气运于手掌，用摩法摩章门穴5分钟。再用拍法拍期门穴49次的方法解之。

2．将十三味主方加蒲黄10克，生韭子5克用水煎服，治之。

（二六）商曲穴的解治

1. 将内气运于手掌用揉法揉商曲穴3分钟，用按法按商曲穴3分钟，再用拍法拍打石关穴，幽门穴各49次的手法解之。

2. 将十三味主方加紫胡5克，当归5克，用水煎服，治之。

（二七）肺俞穴的解治

1. 将内气运于手掌，用按法按肺俞穴3分钟。再用推法由肺俞穴沿膀胱经向上推49次的方法解之。

2. 将杏仁7.5克，陈皮7.5克，降香3克，苏叶6克，当归15克，骨碎补6克，白芥子6克，升麻1.5克，甘草6克。加水、酒各半煎服，连服三日，治之。

（二八）心俞穴的解治

1. 将内气运于手掌，用揉法揉心俞穴3分钟，再用点法点肝俞穴、脾俞穴各49次的手法解之。

2. 将十三味主方加生地5克，当归5克水煎服，治之。

（二九）肾俞穴的解治

1. 将内气运于手掌，用揉法揉肾俞穴5分钟，再用拍法拍关元俞穴，会阴穴各49次的方法解之。

2. 将生地9克，黄柏6克，乌药6克，牡蛎9克，元胡9克，小茴香3克，泽兰4.5克，红花3克，苏木9克，紫草9克，制乳香9克，木瓜3克，杜仲6克，甘草1.5克，水煎，日服两次。加童便半杯兑服治之。

（三十）厥阴俞穴的解治

1. 将内气运于手掌，用摩法摩厥阴俞穴5分钟。再用拍法，拍肾俞穴49次的方法解之。

2. 将十三味主方加生地5克，川乌5克，当归5克，水煎

服，治之。

（三一）命门穴的解治

1。将内气运于手掌，用揉法揉命门穴5分钟。再用拍法拍大椎穴49次的方法解之。

2。将十三味主方加桃仁5克，柴胡5克，丹参10克，水煎服，治之。

（三二）气海穴的解治

1。将内气运于手掌，用揉法揉气海俞穴5分钟。再用点法点关元俞穴49次的方法解之。

2。将十三味主方加木香6克，陈皮6克，水煎服，治之。

（三三）志室穴的解治

1。将内气运于手掌用揉法揉志室穴5分钟。再用拍法拍膏肓穴49次的手法解之。

2。将十三味主方加牛膝5克，薏苡仁5克，水煎服，治之。

（三四）尾闾穴的解治

1。将气运于手掌，用推法，沿督脉上推49次。再用拍法拍阳关穴、中枢穴、大椎穴各49次的方法解之。

2。将车前子4.5克，麻黄4.5克，防风9克，红花9克，桃仁9克，赤芍9克，生甘草6克，水煎服，治之。

（三五）肩井穴的解治

1。将内气运于手掌，用擦法，由肩井穴上沿胆经向前下擦49次。再用拍法拍日月穴，京门穴各49次的方法解之。

2。将苏木心4.5克，木瓜炭4.5克，毛竹节（灰）4.5克，当归身15克，升麻4.5克，川芎9克共为末，用黄酒送服，治之。

（三六）太渊穴的解治

1. 将内气运于手掌，用捻法，以食拇指捏于太渊穴上捻捏5分钟，再用擦法由太渊穴沿肺经向上擦49次的手法解之。

2. 将三棱25克，赤芍7.5克，血竭5克，当归5克，莲木5克，木香5克，乌药5克，青皮5克，桃仁5克，元胡索5克，苏木5克，红花5克，骨碎补7.5克，续断5克，五加皮5克，桂枝5克，水煎服，治之。

二、致残穴受伤的解治法

（一）神门穴的解治

1. 将内气运于手掌，用捻法，以食指拇指中指捏住神门穴处捻捏5分钟，再用擦法由神门穴沿少阴经向小手指部擦49次的手法解之。

2. 将苏木15克，泽兰15克，丹参15克，红花4.5克，赤药4.5，当归4.5克，龙眼肉4.5克，用水酒煎服，治之。

（二）外关穴的解治

1，将内气运于手掌拇指，用揉法，以罗纹面揉外关穴5分钟，再用擦法，由外关穴上沿少阳经向四三穴擦动49次的手法，解之。

2. 将苏子4.5克，柴胡4.5克，防风4.5克，木瓜4.5克，桃仁4.5克，甘草3克，柴胡3克，水煎服，治之。

（三）手三里穴的解治

1. 将内气运于手掌，用摩法摩手三里5分钟。再用擦法由手三里穴上沿手阳明经向曲池穴擦动49次的方法解之。

2。将木瓜4.5克，乳香4.5克，没药4.5克，当归9克，寻骨风9克，益母草9克，血竭2.4克，甘草2.5克，童便引，水煎对酒服，治之。

（四）支正穴的解治

1。将内气运于手掌，用摩法摩支正穴5分钟，再用擦法由支正穴上方沿手太阳经向小海穴处擦49次的手法解之。

2。将当归7.4克，紫苏7.4克，荆芥7.4克，桑寄生7.4克，血竭2.4克，细辛1.5克，灯芯引，水煎对酒服，治之。

（五）天井穴的解治

1。将内气运于手掌，用揉法，揉天井穴5分钟。再用擦法，由天井穴上，沿手少阳经向臑会穴擦49次的手法解之。

2。用荆芥7.4克，桑寄生7.4克，紫苏7.4克，当归7.4克，血竭2.4，细辛1.5克。水煎服，治之。

（六）大陵穴的解治

1。将内气运于手掌拇指，用揉法，以罗纹部揉大陵穴5分钟。再用擦法，以拇指由大陵穴上向劳宫穴擦49次的手法解之。

2。将防风4.5克，白芷4.5克，桑枝4.5克，细辛1.5克，血竭1.5克，葱引煎服，治之。

（七）风市穴的解治

1。将内气运于手掌，用揉法揉风市穴5分钟。再用擦法由风池穴上沿足少阳经向下擦49次。后再用拍法拍阳关穴49次的方法解之。

2。将川羌6克，独活6克，红花9克，赤芍9克，桃仁6克 刘寄奴9克，自然铜4.5克，柴胡12克，地鳖虫6克，童便引，水煎服，治之。

（八）环跳穴的解治

1．将内气运于手掌，用按法，按环跳5分钟。再用擦法由环跳穴上沿足少阳经向下擦49次。后再用拍法拍风市穴、阳关穴各49次的手法解之。

2．将归尾12克，银花9克，川断6克，生地12克，骨碎补6克，陈皮6克，五加皮6克，红花9克，木香4.5克，石斛9克，乌药4.5克，牛膝6克，水煎服，治之。

（九）膝眼穴的解治

1．将内气运于手掌。用按法，按膝眼穴5分钟，再用揉法揉膝眼穴5分钟的手法解之。

2．将归尾12克，红花6克，草藓6克，泽兰6克，牛膝6克，五加牛6克，骨碎补6克，石斛9克，续断6克，乌药6克，陈皮6克，威灵仙6克，水煎服，治之。

（十） 三阴交穴的解治

1、将内气运于手掌。用揉法揉三阴交穴5分钟。再用擦法由三阴交穴上沿腿内侧上擦49次的手法解之。

2、将独活9克，木瓜6克，地鳖虫6克，当归12克，川芎6克，生地12克、红花9克，甘草6克，水煎服，治之。

（十一） 足三里穴的解治：

将内气运于手掌，用按法按足三里穴 5 分钟。再用擦法由足三里穴上沿足阳明经向下擦49次的方法解之。

2、将川芎6克，木瓜9克，紫苏9克，厚朴6克，木香4.5克，追地风6克，自然铜6克，生甘草6克，水煎服、治之。

（十） 委中穴的解治

1.将内气运于大拇指，以罗纹面，用揉法揉委中穴 5 分钟。再用拍法拍殷门穴，承扶穴各49次的方法解之。

2、将当归9克，独活6克，防风6克，川牛膝12克，木瓜6克，益母草9克，厚朴6克，山楂12克，红曲9克，自然铜6克，童便引，水煎服治之。

（十三） 承山穴的解治

1、将内气运于手掌。用摩法摩承山穴5分钟，再用点法点正阳穴5分钟后用擦法由承山穴上沿足太阳经向下擦49次的方法解之。

2、将独活6克，木香4.5克，细辛3克，当归9克，刘寄奴6克，血竭3克，龟板15克，白花蛇6克，甘草6克，童便引、水酒煎服，治之。

（十四） 太溪穴的解治：

1、将内气运于拇指，以罗纹部，用揉法揉太溪穴5分钟。再用拍法拍复溜穴、筑宾穴各49次的方法解之。

2、将木瓜6克，当归9克、自然铜6克，血竭3克，乳香4.5克，没药4.5克，益母草共末酒下0.9克，治之。

（十五）昆仑穴的解治：

1、将内气运于拇指，以罗纹部、用揉法揉昆仑5分钟。再用擦法由昆仑穴上下擦49次的手法解之。

2、将红花9克、赤芍9克，三七6克，泽兰6克，指甲花6克、甘草6克，共末酒下0.9克，治之。

（十六） 血海穴的解治

1、将内气运于手掌。用揉法揉血海穴5分钟，再用擦法由血海穴沿足太阴经上擦49次。后用拍法拍箕门穴49次的方法解之。

2、将十三味主方加刘寄奴10克，桑黄10克，水煎服，治之。

(十七)鹤顶穴的解治

1、将内气运于手掌。用揉法揉鹤顶穴5分钟。再用拍法拍鹤顶穴49次的方法解之。

2、将自然铜5克，乳香4.5克，没药4.5克，三七3克，大黄6克，鸡爪6克，黄连6克，白芷6克，共为末，调香油敷，治之。

(十八) 腰俞穴的解治

1、将内气运于手掌，用揉法揉腰俞穴5分钟，再用推法沿足太阳经下推49次的方法解之。

2、将郁金3克，五加皮3克，龙骨3克，红花3克，虎骨3克，香附3克、甘草3克，肉桂2.4克，纯麻6克，地鳖虫6克，酒煨服，治之。

三、应时要穴被点伤的解治法：

(一) 子时点伤足少阴胆经诸穴的解治

1.晰会穴用指揉，指擦，日月穴用掌揉，掌拍，京门穴用掌摩，掌拍，阳关穴用指按，掌擦的方法解之。

2.将柴胡5克，泽兰5克，木通5克，竹茹3克，生甘草9克，水煎服，治之。

(二) 丑时点伤足厥阴肝经诸穴的解治

1、太冲穴用捻法，中都穴用揉法，擦法；曲泉穴撑按法、擦法；急脉穴拇指揉法，和撑拍法，解之。

2、大黄3克，青皮7.5克，赤芍5克，元胡5克，乙金5克，桔梗6克，水煎服，治之。

(三) 寅时点伤手太阴肺经诸穴的解治：

1、中府穴用掌揉法、推法，云门穴掌摩法，拍法；侠白穴，掌揉法，擦法；尺泽穴用掌揉法，擦法，列缺穴用捻法，擦法，解之。

2、将元胡9克，赤芍6克，乙金5克，桔梗9克，青皮9克，大黄5克，用水煎服，治之。

（四） 卯时点伤手阳明大肠经诸穴的解治：

1、合谷穴用捻法、擦法；曲池穴用掌摩法，擦法；巨骨穴用掌按法、揉法；扶突穴用掌摩法，迎香穴用指揉法。解之。

2、川朴7.5克，牛七7.5克，黄连5克，枳壳6克，桂枝7.5克，大黄3克，桃仁6克，水煎服，治之。

（五） 辰时点伤足阳明胃经诸穴的解治：

1、颊车穴用指揉法，指擦法，气舍穴用掌揉法，掌按法；不容穴用掌摩法，掌擦法；天枢穴用掌拍法，掌擦法；伏兔穴用掌摩法，掌擦法。解之。

2、将神曲5克，贝壳7.5克，大黄3克，元胡7.5克，泽兰6克，酒芍5克，川朴6克，红花6克，水煎服，治之。

（六） 巳时点伤足太阴脾经诸穴的解治：

1、阴陵泉穴用掌揉法，掌擦法；箕门穴用掌揉法，掌擦法，掌拍法；腹结穴用掌摩法，掌擦法，点前面相临穴位法；腹哀穴用掌摩法、掌擦法、点前面临穴法；天溪穴，用掌摩法掌擦法，解之。

2、将乙金5克，大黄3克，木香7.5克，青皮7.5克、元胡7.5克，川朴7.5克，积实7.5，陈皮7.5克，水煎服治之。

（七） 午时点伤手少阴心经诸穴的解治

1、极泉穴用掌揉法，掌拍法；青灵穴用掌揉法，擦法，

少海穴用拇指揉法，按法、点法；通里穴，用捻法，掌擦法，解之。

2、将细辛7.5克，杏仁9克，羌活7.5克、丹皮7.5克，川连6克，益母6克，水煎服，治之。

（八）未时点伤手太阳小肠经诸穴的解治：

1、阳谷穴用指揉法，指擦法；小海穴用掌摩法，掌擦法；天宗穴，用掌摩法，拍法；肩贞穴用掌揉法，掌拍法；秉风穴用掌按法，掌摩法，解之。

2、将荆芥7.5克，茅根15克，木通10克，桃仁10克，黄柏7.5克，猪苓7.5克，泽兰7.5克，羌活7.5克，水煎服，治之。

（九）申时点伤足太阳膀胱经诸穴的解治：

1、玉枕穴用掌揉法、拍法；风门穴用按法，掌擦法；膏肓穴用掌按法、推法；志室穴用掌揉法，推法，拍法，解之。

2、将丹皮7.5克，车前7.5克，知母7.5克，连翘7.5克，木通7.5克，归尾5克，黄柏5克，水煎服，治之。

（十）酉时点伤足少阴肾经诸穴的解治：

1、涌泉穴用掌按法，拇指揉法；筑宾穴用掌揉法，掌擦法；横骨穴用掌揉法，掌推法；神封穴用掌揉，掌擦法，解之。

2、将赤芍7.5克，青皮9克，桔梗9克，大黄5克，水煎服，治之。

（十一）戌时点伤手厥阴心包经诸穴的解治：

1、天池穴用掌按、掌揉法，天宗穴用掌按，掌擦法；曲泽穴用掌擦，掌拍法；内关穴用拇指揉法，擦法；劳宫穴用捻法，解之。

2、将丹皮7.5克，柴胡7.5克，桂枝9克，黄连3克，川芎7.5克，甘草15克，水煎服，治之。

（十二） 亥时点伤手少阳三焦经诸穴的解治：

1、外关穴用捻法，擦法；清冷渊穴用掌摩法擦法；肩髎穴用掌揉法，拍法；翳风穴，用指揉法，指擦法，解之。

2、将知母7.5克，胆草7.5克，木通7.5克，黄连3克，黄芩5克，泽兰5克，桃仁5克，水煎服，治之。

附录

古传点穴歌诀

一、取穴歌诀：

点法必先通其取　　骨度分寸皆适应
局部定寸若干份　　长宽一份亦一寸
无分老幼裁男女　　骨度分寸取穴存
一二节间定一寸　　指中横宽亦寸半
拇指首节定一寸　　皆用男女定全身
悉知要害点穴位　　百击百中功夫真

二、血头行走穴道歌（一）

人身之血有一头　　日夜行走不停留
遇时遇穴如伤损　　一切不治命要休
子时走在心窝穴　　丑时须向涌泉求
对口是寅山根卯　　辰到天平巳凤头
午时却与中脘穴　　左右命宫分在未
凤尾属申封门酉　　丹肾俱为戌时位
天宫直等亥时来　　不教乱搏斯为贵

三、血头行走穴道歌（二）

天门乘在地　　尾子不还乡　　两肋丢开手
腰眼笑杀人　　太阳并脑后　　气户血海伤
耳后受伤均不治　　伤胎鱼笠即时之

前后二心并外肾　　鱼睛目定甚张忙
肋稍插手难于治　　肾俞丹田最难当
夹脊断时不下药　　正腰一天立身之
伤人二乳及胸膛　　百人百死到泉乡
出气不收无药石　　翻肚吐粪见阎王

四、十二时辰人神所在歌

子时在踝丑时头　　寅时在目卯面求
辰时在项巳在乳　　午时胸肋未时腹
申时在心酉在膝　　戌时在腰亥时股

五、十二时辰气血流注歌

寅时气血注入肺　　卯时大肠辰时胃
巳脾午心未小肠　　膀胱申注酉肾注
戌时包络亥三焦　　子胆丑肝各定位

六、定十二时辰点穴法歌

子时人中　　丑时天庭　　寅时井空　　卯时牙腮
辰时太阳　　巳时将台　　午时脉腕　　未时七坎
申时丹田　　酉时血海　　戌时下阴　　亥时涌泉

七、点穴指要歌

点穴之妙在血头　　何时点打须追求
何时正头注何处　　何时气血经穴流
五柱血头须详辨　　丝毫偏误不可有
更考时辰多变幻　　悉知五柱血注头

切记交手抢直头　　若失良机命要休
劝君切莫忘练气　　点穴无气功白丢

八、点穴练功歌：

立志练真功　　该有苦恒心　　一练硬功底
气功乃根本　　气壮推山河　　四两拨千斤
二练手指功　　平日须专心　　先练指点大
再练点铜棒　　更练指点石　　若习五冬春
后练点铁板　　莫惧受苦深　　食尽黄连苦

英名树武林　　练成妙指法　　秘诀在眼神
先练视点处　　次练开门穴　　眼力练成准
暗室辨真假　　夜间能点打　　白日千百准
气指眼之法　　点打武艺真　　三十春秋苦
可得神功夫

九、解治伤穴用药歌（一）

归尾兼生地　　槟榔赤芍宜　　四味堪为主
加减任迁移　　乳香并没药　　骨碎以补之
头上加羌活　　防风随白芷　　胸中加枳实
枳壳又苓皮　　腕下加桔梗　　菖蒲厚朴治

背上用乌药　　灵仙妙可施　　两手要续断
五加连桂枝　　两胁柴胡进　　胆草紫荆医
大茴与故纸　　杜仲入腰友　　小茴与木香
肚痛不顺疑　　大便若阻隔　　大黄枳实推
小便如闭塞　　车前木通提　　假使实见肿

泽兰效最奇　倘然伤一腿　牛膝木瓜知
全身有丹方　饮酒贵满卮　苎麻烧存性
桃仁可累累　红花少不得　血竭亦难离
此方真是好　编成诗一首　庸流不可传
毋乃心有私

十、解治伤穴用药歌（二）

疏风活血顺气先　生地芍药补血健
续手桂枝并瓜藤　木通桃仁破血捷
接骨要药自然铜　加皮川断佐其功
红花当归活血君　枳壳青皮理气勋